

أسرار العلاج بزيت الزيتون

زيت الزيتون دواء لكل داء

منتدي إقرأ الثقافي

للطب (تصوير - مهندس - فارس)

www.iqra.ahlamontada.com

- ارتفاع ضغط الدم
- كوليستيرول
- وزن زائد
- سرطان
- سكري



صوفى لاكتوست - سيمون شامو

أسرار العلاج بزيت الزيتون

ترجمة

ليندا طانويس - دوللي بشراوي



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
ISBN 9953 - 15 - 090 - 7

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية
Secrets et vertus de L'huile D'olive

Copyright © Éditions Ramsey, 2000
Traduction arabe © Dar El - Farasha , 2007

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - ستر زعور - ص.ب: 11/8254
هاتف/فاكس: 450950 - 1 - 00 961 - بيروت - لبنان
Email: info@darelfarasha.com
<http://www.darelfarasha.com>



المحتويات

5	مقدمة: زيت الزيتون: دواء لكل داء؟
7	الفصل الأول: زيت الزيتون عبر التاريخ
16	الفصل الثاني: أشجار الزيتون وزيت الزيتون
34	الفصل الثالث: الحمية المتوسطية
43	الفصل الرابع: زيت الزيتون، كنز للصحة
58	الفصل الخامس: زيت الزيتون، وصفات مفيدة للصحة
85	الفصل السادس: زيت الزيتون، وصفات للجمال
88	علاجات خاصة
101	الفصل السابع: وصفات منزلية بزيت الزيتون
112	الفصل الثامن: الزيتون والمعطبع
120	وصفات منزلية
124	الفصل التاسع: خمسة وعشرون طبقاً لتجهيز زيت الزيتون
126	الصلصات

133.....	أذن المقلات
135.....	الحساء والأطباق الكاملة
138.....	اكتشفوا الأطباق الغريبة
142.....	وفي الختام، التحلية

زيت الزيتون: دواء لكل داء؟

إنه غذاء الصحة والعافية بحق، فقد تبين أن زيت الزيتون مفيد لمعالجة ألف علة وعلة كالإمساك والإسهال والشلل في الساقين والروماتيزم والتهاب اللثة وغيرها؛ يكفي فقط أن نعرف كيف نستخدمه ونضفه أحياناً بدرأة إلى مواد طبيعية أخرى.

وقد أظهرت الدراسات المتزايدة سنة بعد أخرى، أن محبي زيت الزيتون يجنون منه فوائد لا تعد ولا تحصى، إذ يبعد عنهم أشد الأمراض خطورة، كأمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والكولسترول والسكري وترقق العظام وسرطان الثدي...

وزيت الزيتون مفيد أيضاً في ميادين أخرى، فهو يدخل في تركيبة مستحضرات التجميل والعناية بالشعر ويضفي لمعاناً على الأسنان والأظافر ويُمزج مع مياه الاستحمام، لذا يمكننا أن نعتبره من دون أي مبالغة مادة تجميلية فعالة!

أضف أن فوائد زيت الزيتون تظهر في المنزل أيضاً، حيث

يُستعمل لتلميع الأثاث والجلد وإضفاء لون الزنجر على القصدير... وغنى عن القول أن زيت الزيتون لذيد جداً، وتشتمع أفال أنواعه بجودة لا مثيل لها، تجلّى بطعم لذيد.

والجدير ذكره، أنَّ الروائع القوية لزيت الزيتون البرديَّة النوعية ولَت في أيامنا هذه لأنَّ طرق زراعة أشجار الزيتون واستخراج زيتها، رغم ما حققته من تقدم، عادت لتعتمد على تقاليد يبلغ عمرها آلاف السنين للتوصُّل إلى نكهة زيت الزيتون الحقيقة.

أما إذا كنتم نظنون أنَّ زيت الزيتون لا يُستخدم إلا لتنقية الخضار، فاعلموا أنكم على خطأ، فهو يدخل في العديد من الوصفات البسيطة والشهية.

قال كورنونسكي، ملك الطهاة الذي دون المبادئ الرئيسية للمطبخ الفرنسي، والذي ما زال أكبر الطهاة اليوم يستوحون منه الوصفات:

«لا زيت سوى زيت الزيتون! فنكهته اللذيلة الشهية تتناغم ونكهة الطبق وتبرز طعمه (...). إنَّ زيت الزيتون يضفي على الطهو طعماً لا يضاهي، ويطيب المأكولات وهو ملك المقال».»

زيت الزيتون عبر التاريخ

رافقت شجرة الزيتون الإنسان منذ أن خلق، فقد اكتشف الجيولوجيون وعلماء الآثار بقايا أشجار وحبوب زيتون، وهي بوجه خاص، عبارة عن متحجرات لفاح أو رماد أشجار من فصيلة الزيتونيات تدعى الغشم. وهي كنائس عن شجيرات شوكية نثارها عنيبة خالية من النواة، تحتوي على بنور شبيهة ببذور العنبر، يمكن أكلها بالطبع، إنما طعمها لا يضاهي طعم حبوب الزيتون لذة، كما أن إنتاجها من الزيت ضئيل. وتعود زراعة الزيتون إلى العصر النبوليتي، أي إلى المرحلة التي بدأ فيها الإنسان يচقل الحجر ويبني الأكواخ ويزرع الأرض ويدجن الحيوانات.

نبتة سحرية، نبتة الآلهة

يؤكد بعض المؤرخين المتخصصين بالعصور القديمة أن البابليين هم أول من زرع شجرة الزيتون بشكلها الحالي عن طريق

التطعيم، في حين يزعم آخرون أن هذه العملية تعود إلى المصريين. في مطلق الأحوال، فإن شجرة الزيتون التي نعرفها اليوم، قد ظهرت قبل عصرنا هذا بثلاثة آلاف سنة عند الضفاف الشرقية للبحر الأبيض المتوسط، حيث نشأت بعض أكبر الديانات. وشجرة الزيتون شجرة ضخمة، قليلة الارتفاع، كثيرة العقد، تعيش بسهولة مئات، بل آلاف السنين. أو لم تشهد هذه الأشجار على أيام السيد المسيح الذي أمضى ساعاته الأخيرة على جبل الزيتون؟

وسرعان ما غدت شجرة الزيتون شجرة مقدمة. نعم، إن الزيتون فعلاً هبة من الآلهة، إذ كيف يمكننا أن نجد تعرضاً آخر لهذه الشجرة الرائعة التي تقطر زيتاً صافياً، ممتازاً للطعم وحفظ الطعام، ومتالياً لتركيب الأدوية، ونحوذجياً للاعتماد بالأراضي والجلود والأسلحة، وضرورياً لإضافة المصايبع ليلاً؟ وعديدة هي الأشعار والنصوص التاريخية والطبية والدينية التي تفتت بعزاها شجرة الزيتون وأصلها الأسطوري. وكل البيانات رفعت هذه الشجرة إلى مصاف الآلهة أو رموزها. وبما أن أوراق أشجار الزيتون وقشرتها الخارجية وجذورها وثمارها ورثتها تشكل علاجاً للإنسان والحيوان والنبات والجماد، فقد راج استعمالها في الطقوس الدينية أو الوصفات السحرية.

في عهدبني إسرائيل

«أطلق نوع الحمامات لبرى ما إذا كانت المياه قد جفت عن الأرض، فعادت إليه الحمامات وقت العشاء وفي فيها ورقة زيتون خضراء».

ثبّين هذه الآية الواردة في التوراة أهمية شجرة الزيتون بالنسبة

إلى بني إسرائيل وقدرة هذه الشجرة على تحمل أسوأ الظروف المناخية. ولا بد لنا من أن نذكر بأن شجرة الزيتون هي النبتة الأولى التي ظهرت على الأرض بعد أن نجت من الطرفان!

أما موسى النبي، فقد ذكر سبعة أطعمة إلهية هي الحنطة، والشعير، والكرمة، وشجرة التين، والرمان، والزيتون، والعمل. ويزيت الزيتون بارك موسى بني قومه قبل وفاته. وكان الزيت الصافي مخصصاً للمعبد، لكي «يُضي» السراج إلى الأبد.

من ناحية أخرى، أنشأ النبي داود فرقة جند تهتم فقط بحراثة عصر الزيتون واحتياطي الزيت وزرع أشجار الزيتون.

ويفي بني إسرائيل يجلون زيت الزيتون مدة طويلة.

مصر

يشك المؤرخون المحدثون في أن تكون شجرة الزيتون مصرية الأصل، إذ لم يتم الكشف عن بساتين الزيتون في وادي النيل قبل سنة 1500(ق.م.). وكان يتم استيراد زيته الضروري من فينيقيا وكريت وقبرص وفلسطين. وكانت ليزيس، والدة هوروس وزوجة أوزيريس وأكثر الآلهة المصريين شعبية، حامية شجرة الزيتون. ويُقال إنها هي من علم زراعتها.

وعلى ورقه بردى وردت هذه العبارات لنصف القربان الذي قدمه الفرعون رعميس الثاني للإله رع: «إن هذا الزيت الصافي مستخرج من هذه الأشجار ليشتعل إلى الأبد و Yoshi، معبدك».

أضف أن أقدم النصوص الطبية التي كُتبت في العصر نفسه

الذي وصف فيه هذا القربان للإله رع، تصف الزيتون وزيته من بين العلاجات التي تشفى الجروح والحنى والألام النسائية والتعب والاضطرابات الهضمية وغيرها.

جزيرة كريت

إن أحد أكثر الغاز التاريخ العالمي إيهاماً وقع على جزيرة بين اليونان وليبيا. فمنذ ألفي سنة قبل المسيح تقريباً، وبينما كانت بلدان العالم بمعظمها تخرج من مرحلة ما قبل التاريخ، ازدهرت على هذه الجزيرة حضارة رائعة عاش أهلها في ترف وفخامة لم يسبق لها مثيل. وفجأة، تدمرت البلاد بأسرها، ويعود ذلك على الأرجح إلى انفجار بركاني هائل. وفي بداية القرن العشرين، عندما قام علماء الآثار بإزالة أنقاض قصر كносوس الرائع في كريت، اكتشفوا في أقبابه جرار زيت زيتون يبلغ ارتفاعها حوالي مترين، مما يشير إلى تقدّم تقني لا يصدق بالنسبة إلى تلك الحقبة. وقد حصل هذا التقدّم على صعدين، أولهما زراعة الزيتون الواسعة النطاق، وثانيهما صناعة هذه الأواني الكبيرة جداً.

ونظراً للتخزين الذي يغرس الاستهلاك المحلي باشواط، استنبع المؤرخون أن سكان جزيرة كريت كانوا يصنّرون زيتهم ويعتمدون على أسعاره وينظمون تجارته.

اليونان

كثفت عمليات التنقيب عن الآثار في جزيرة سانتوريان البركانية، عن أوراق زيتون منتحرة تعود إلى أربعة آلاف سنة تقريباً. وتروي أسطورة مدينة أثينا أن الآلهة نظموا مسابقة لانتخاب

الإله الذي سيكون حامي المدينة، ويفوز بالمسابقة من يقدم أثمن هدية. فأخذ كل من الآلهة ينافس الآخرين بجرأته أو فتوه أو عظمته، إلى أن انت الآلهة أثينا بحكمتها وقدمت غرة الزيتون الأولى، وهكذا أطلق على المدينة التي غدت أجمل مدن العالم القديم اسم أثينا تيمناً بهذه الآلهة. والأسطورة التي اعتبرت أن هدية مئات لا يقدمها سوى عنة آلهة، ذكرت أن هرقل هو من نشر زراعة الزيتون في كافة أرجاء اليونان.

أضف أن تمثال الإله زيوس في أولمبيا، وهو رائعة من رواتع الشهير فيديباس، مكمل بالزيتون الذي يرمز إلى عظمة رئيس الآلهة ومجلده.

ونسبت أساطير أخرى إلى زيت الزيتون قدرات سحرية عديدة. فالإلهة حيرا مثلاً، كانت تدلّك جسمها بزيت الزيتون ليكتب بعض اللمعان، قبل أن تغزو الإله زيوس. وأمراه وأميرات اليونان القديمة كانوا يحفظون المراءات التجميلية المصنوعة من زيت الزيتون، حفظهم لمجوهراتهن النفيسة؛ وقد تم العثور على بعض منها في كنز طروادة الرائع.

ونظراً لبطء نمو أشجار الزيتون وللتقنيات الزراعية البدائية حينذاك، بقي إنتاج الزيتون ضئيلاً جداً في اليونان ولمدة طويلة، ولعله السبب الذي دفع إلى نص قانون صارم يعاقب من يقتلع أشجار الزيتون. وربما لهذا السبب أيضاً بقي الزيتون وزيت النادران والثمينان حكراً على النبلاء حتى عصر هوميروس.

وازدادت زراعة الزيتون بازدياد نفوذ المدن اليونانية، فبات يزرع في كافة المناطق تقريباً، لا سيما في المستعمرات الرئيسية ك McMilia وإيطاليا الجنوبيّة ومرسيليا.

وكان اليونانيون يعصرون الزيتون بأقدامهم كالعنب، متنعلين أحذية خشبية ضخمة. وهذه التقنية لا تزال معمولة في بعض المناطق، لا سيما في شمال أفريقيا. فالزيت المعمور بهذه الطريقة مطلوب كثيراً لأنه ذو جودة عالية استثنائية.

الرومانيون

اكتسب زيت الزيتون سريعاً أهمية اقتصادية بالغة، سرعان ما أدركها الرومان، فراحوا يفتحون المناطق الغنية بزراعة الزيتون ويستمرونها.

وكان اليونانيون يعتبرون زيت الزيتون «ذهبسائل»، آخرفين بعين الاعتبار فوائده وقيمة معاً. ولكن مع انتشار الحضارة الرومانية، أصبح زيت الزيتون السلعة الأغلى، وغدت تجارة من أولى التجارة إلى جانب تجارة الذهب والتوابيل. وفي «نوميديا» مثلاً، كان الرومان يجرون سنوياً ضريبة من الزيت. وفي ولايات أخرى، كان مالكو بساتين الزيتون يعفون من تأدية الخدمة العسكرية. وعندما وضع فيصر، أفريقيا الشمالية تحت سطوة الرومان، لم يكن السبب فقط رغبته في التفوق على الإسكندر الكبير، فقد قال المؤرخ بلوتارخس Plutarch في إحدى كتاباته، مبيناً أسباب فيصر: «ما إن عاد فيصر من حملته على أفريقيا، حتى ألقى خطبة أمام الشعب عرض فيها انتصاراته بأقصى الكلام، فاثنالاً بأن البلاد التي هزمها، شاسعة إلى حد أن الشعب الروماني قادر أن يجني منها سنوياً مئتي ألف مكعب من القمع... وثلاثة ملايين ليرة من الزيت».

ويعود انتشار بساتين الزيتون، لا سيما في إسبانيا وجنوب

فرنسا، إلى الرومان الذين ابتكرروا أيضاً مصمرة الزيتون الآلية بالإضافة إلى تنبيات زراعية وصناعية لا تزال مستخدمة في أيامنا هذه.

الإسلام

زيت الزيتون نعمة من الله، فهو ينير الانسان ويبقىه يقطأ
ليعمل وصلبي. والقرآن الكريم يبني مراراً وتكراراً على صفاء زيت
الزيتون وجودته، فشجرة الزيتون بالغة الأهمية بالنسبة إلى الإسلام
وال المسلمين. وقد ورد في سورة النور، الآية (35): **﴿فَإِنَّهُ زُرْ**
الشَّمَرْتَنْ وَالْأَرْضُ مَثْلُ نُورٍ﴾ كُشِّكُرَةٌ يَعْلَمُ بِضَلَالِ الْمُضَلِّعِ فِي نَكْوَةٍ
أَزْيَاجَهُ كَمَّا كُشِّكَ دُرْقٌ يُرْقَدُ بِنَ شَجَرَةِ شَمَرْتَنْ زَرْتَنْ لَا شَرْقَيْهُ لَا
غَرْبَيْهُ يَنْكَدُ كَمَّا يُبَيِّنُهُ وَلَرْ كَرْ تَسْتَهُ نَذْ لَرْ عَلَى فُرْ يَهْدِي لَهُ
لِزَوْرِهِ مَنْ يَنْكَدُ يَسْرِيْبُهُ كَمَّا يَمْكُنُ لَنْتَارِيْلَ وَلَقَهُ يَكْلُ غَنْمَهُ عَلَيْهِمْ.

ولا تزال شجرة الزيتون وزيتها حتى اليوم جزءاً مهماً من الدين والمعتقدات السائدة، ففي بعض القبائل العربية والبربرية، يُقال إنَّ من يُكثُر من تناول زيت الزيتون، تزداد قبرته على الإنعصار.

المسنون

أولى المسيحيون الأوائل الذين افتقدوا أثر السيد المسيح أهمية لشجرة الزيتون ورموزها. فزيت الزيتون أحد مكرّنات الميرون المقدس الذي يستعمل في العماد ومسحة العرض (وهي المسح على يدي وجبين المريض إذا كان ينماز). وكانت نوعية هذا الزيت غاية في الأهمية بحيث أنّار عدم استعمالها غضب البابا

أوجين الرابع في العام 430م) تقريباً، فليس جائزأً بمنظره تحضير الزيوت المقدسة إلا من زيت الزيتون الذي استعمله الرهبان مدة طويلة لتسكين الآلام ومعالجتها. ففي الفترة الممتدة ما بين نهاية الأمبراطورية الرومانية والثورة الفرنسية، ازداد استعمالهم لهذا الزيت لأن الأمراض الجلدية المختلفة وتساقط الشعر والحشرات الطفيلية، كالقمل والبراغيث.. . كانت الشغل الشاغل والهم الأول لدى الشعب الذي لم يكن واعياً لمسألة النظافة وأهميتها.

منذ العصور الوسطى حتى فجر العصر الصناعي

ما يدعو للاستغراب هو أن حقبة باسراها غابت عن المؤرخين الذين لم يأتوا على ذكرها. فمن العام 1000 تقريباً حتى عصر النهضة، لم نجد سوى آثار قليلة للزيتون في جنوب فرنسا. أو يحتمل أن تكون موجات صقيع قوية قد أطاحت بالبساتين؟ لكن زيت الزيتون في تلك الفترة ظل مهماً في مجالين رئيسيين خاصين ب الرجال الدين، ألا وهم إضافة الكنائس وتحضير العراجم الطبية.

كانت أشجار الزيتون في الواقع، منتشرة بين الكروم وحقول الحنطة، وإذا ما بدت هذه الزراعة متلاشية في جنوب فرنسا، فالعكس هو الصحيح في إيطاليا، لا سيما توسكانا حيث ازدهرت هذه الزراعة. وبات جزء كبير من الاقتصاد الإيطالي حتى القرن السادس عشر، معتمدأً على إنتاج زيت الزيتون والاتجار به. وشه الاحتكار هذا أثنا عشر لإيطاليا البقاء حتى القرن العشرين متقدمة في مجال إنتاج الزيتون وتقنياته.

أما جنوب فرنسا، فلم يجد اهتمامه بزيت الزيتون من جديد إلا ابتداء من القرن الخامس عشر. ولم يزدهر استعماله في الطهر

وصناعة الصابون إلا بعد تفشي الطاعون عام (1720). لكن الجمود الذي سببته الشرارة الفرنسية والجمود الآخر الذي حدث عام (1870)، بالإضافة إلى وصول زيوت أخرى، بعضها مصنوع من النفط، أدى إلى اضمحلال هذه الزراعة والصناعة المزدهرتين.

اليوم

تضاعفت الدراسات على منافع زيت الزيتون منذ عدة عقود لأن الطلب والبحث عن زيت عالي الجودة ازدادا... والنيلوں المنتجة، لا سيما إيطاليا وفرنسا وإسبانيا واليونان، تبذل جهوداً ملحوظة لكي يصبح زيت الزيتون أشهى وأذل وأصنف. وهناك ناحية أخرى تدفع الدراسات المتعلقة بزيت الزيتون قديماً لأنه بحق الغذاء الثاني.

شجرة الزيتون، رمز أبهى

جعلت الحمامات التي أرسلها نوع من شجرة الزيتون رمزاً للسلام والمصالحة (بين الله والإنسان). أما اليونانيون فجعلوا منها رمزاً للقوه والعظمة، والحكمة أيضاً لأنها شجرة أثينا، إلهة الحكمة. وفي وقت لاحق، كرّزوها رمزاً للنصر، وأخذوا يتزوجون بأغصانها أبطال الألعاب الأوليمبية.

وخلد الرومان رمز المجد هذا، في حين جعل المسيحيون منها رمزاً للدين والألام لأن السيد المسيح نالم على جبل الزيتون. وتمتزج هذه الرموز كلها اليوم لتنضم إلى رمزيين آخرين، هما الصحة والطعام اللذيد.

لشجار الزيتون وزيت الزيتون

شجرة الزيتون

يبلغ عدد أنواع أشجار الزيتون حوالي مائة وخمسين نوعاً. ويتراوح ارتفاع الشجرة بين خمسة أمتار واثني عشر متراً. وهي تحتاج إلى مناخ معتدل في فصل الشتاء وجاف في الصيف، وإلى كمية كبيرة من الأمطار في فصلين الخريف والربيع. والواقع أن هذه الظروف المناخية المثالية لا تتوفر إلا في محيط البحر الأبيض المتوسط. بيد أننا نلحظ بعض المحاولات الراامية إلى زراعة الزيتون في كاليفورنيا وأستراليا، وحتى في اليابان، فمما ينفع زيت الزيتون خصمت للدراسات علمية وبيات العالم بأسره يؤمن بهذه المنافع ويعترف بها. وأصبح كل بلد يرغب في إنتاج زيت الزيتون الخاص

... بـ

إن شجرة الزيتون الراسخة في الأرض بفضل جذورها الكثيرة العقد، تبحث عن مائها وغذائها حتى عمق ستة أمتار في

الأرض. ويتفرع جذعها إلى أغصان ضخمة ومن ثم إلى أغصان أرفع، تتشعب بدورها إلى فروع كثيرة، ما يسمح ببناء عارق بعضها عن بعض مع أنها تبدو كثيفة جداً إذا ما نظرنا إليها من بعيد.

وتتشتت شجرة الزيتون بأوراق دائمة الأخضرار، تتجدد كل ثلاث سنوات. وتنمو هذه الشجرة ببطءٍ بالغ وكأنها تعمل دائمة على استخراج الحد الأقصى من المنافع من أعماق الأرض، إذ يلزمها خمس سنوات تقريباً لتعطي ثمارها الأولى، وخمسة عشر عاماً لتصبح بالغة تماماً. وسعدنا في هذا العصر الذي لا نفك فيه سوى بالربع السريع، أن نلاحظ أن زارعي الزيتون يتظرون أجيالاً وأجيالاً لكي يروا ثمرة عملهم.

ولحسن الحظ أن شجرة الزيتون تعيش مئات السنين وتنكاثر بسهولة. ونحن حتى اليوم نعتمد في زراعتها على تقنيات توارثناها عبر العصور، كنشر بنار الزيتون وغرس الشول والتطعيم والتنبيب. ولقد قام الرومان بتطوير هذه التقنيات.

زراعة بيولوجية أكثر فاعلية

برأْد الدكتور أندريل شاربونييه أن: «السبب الوحيد وراء ازدهار سوق زيت الزيتون هو إدراك الناس لمنافع هذا الزيت الصحية. فزيوت الزيتون الصافية ممتازة للدفاع عن صحة الإنسان وحمايتها، وهي إن لم تتعرض للمذيبات ولعمليات التكرير، حافظت على ميزاتها الصحية كافة».

منذ بضع سنوات، أي منذ تبين أن زيت الزيتون ليس مجرد

زيت، إنما هو دواء حقيقي، أخذت تقنيات زراعة الزيتون تتطور، فبدأت المواد الكيميائية تُستبدل شيئاً فشيئاً بالحيوانات أو الحشرات التي تعيش من الفنch (كالعصافير والحشرات غير الصارمة بالزرع) . . . أو بزراعة الأعشاب العطرية القوية (كاللافندر وإكليل الجبل) بمنطقة منع الحشرات من الاقتراب من أشجار الزيتون والاباضة فيها.

إن طرق الحفظ والتقطيع هي أيضاً تسلك المسار القويم، إذ تتحذف الطرق الطبيعية في استخراج الزيت (أي العصر على البارد) بعيداً عن تكريره أو مزجه.

الطرق التقليدية تتلاشى في جنوب فرنسا

حتى الخمسينات، كانت أشجار الزيتون تُعامل بخشونة، إن لم يكن بقسوة في جنوب فرنسا. فقد كان أصحاب المسابتين يزرعون أشجار الزيتون في أماكن لا ينبع فيها سوى هذا النوع. وما زال بعض القرىيين الفرنسيين يفعلون الشيء نفسه حتى الآن. كما أنهم كانوا يشذبون الشجرة دونما أخذ مظهر الأوراق بعين الاعتبار أو قدرة الشجرة على الإنبات مجدداً.

وبما أن هذه الأشجار كانت تُزرع في أراضٍ لا يمكن الوصول إليها، كانت الحرارة مستحبة وبدا استخدام السماد مكلفاً وغير مُجد. أما النتيجة فبديهية: حمل ضعيف ومتناول بين سنة وأخرى. إلى ذلك، كان التشتت يضعف الشجرة التي أصبحت أكثر تعرضاً للأمراض والحشرات، فكانت أزهارها تسقط قبل أن تُتم. وكانت «ذبابة الزيتون» تُنخر حبوبها كلها.

وبما أن المزارع الفرنسي كان فقيراً وبما أن زيت الزيتون لم يكن رائجاً في فرنسا، اكتفى المزارع بإنتاج زيت الزيتون الذي يدّعى حاجة عائلته وحسب.

نهضة زيت الزيتون في فرنسا

ظواهر ثلاث مهدت الطريق أمام نهضة زيت الزيتون الفرنسي، أولها موجات الصقيع الشتوية التي فتك دفعة واحدة بمعظم أشجار الزيتون في العام (١٩٥٥)، وأطاحت بالأشجار المريضة التي لم تلق عناية جيدة، مما استوجب غرس أشجار جديدة. فأنشئت بساتين الزيتون الجديدة في أراض صالحة للزراعة، أراضٍ يسهل للجرارات الوصول إليها لكي تحمل السماد، ويسهل جر المياه إليها وقطف المواسم بسرعة أكبر. أما السبب الثاني وراء نهضة شجرة الزيتون، فهو النشرات العلمية الأولى عن منافع زيت الزيتون. عندئذ ازداد طلب المستهلكين فجأة على زيت عالي الجودة، إذ كانوا لا يزالون يذكرون طعم الزيوت الكريهة التي تذوقوها خلال عطلتهم في إسبانيا. فمع أن في إسبانيا وببلاد المغرب العربي زيت زيتون عالي الجودة معموراً على البارد، إلا أن هناك أيضاً زيت زيتون سيباً يستعمل في الطهو. وسبب عدم جودة هذا الزيت هو خضوعه لعمليات تكرير اصطناعية واستخراجها من زيتون مزرع بكثره في مساحة صغيرة. أما السبب الثالث فهو تلك الروح الجديدة أو الشغف الجديد الذي انتشر بين زارعي الزيتون، بفضل وصول تقنيات زراعة جديدة إليهم.

من أجل شكل لفضل

تطلب أشجار الزيتون تقنيات معقدة كتلك المعتمدة للعناية

بالكرمة، ما يعني أن زارعي الزيتون باتوا يولون اهتماماً أكبر لأشجارهم، من دون أن يتخلوا بشكل جنري عن التقاليد التي الفوها، والتي تتمتع أحياناً بجانب مفید، فاصبحوا يشتّلّون الأشجار باهتمال. إن مبدأ التثذيب هذا غاية في البساطة: اقطعوا أقل ما يمكنكم من أغصان، بحيث يتسرّب الضوء من أعلى الشجرة. ولكن تكتسب شجرة الزيتون شكلاً أفضل، ليكن التثذيب في وسط الشجرة، تبدو هذه قصيرة وعريضة من الأسفل ومتهدلة نوعاً ما.

ويقول السيد «ناهون» الذي يدلّل أشجاره بعنابة وحب حقيقين: «التثذيب القليل خير من التثذيب الكثير. شذبوا الشجرة من الداخل، ثم ابتعدوا لنتظروا إليها. عليكم احترام توازن الشجرة، فشجرة الزيتون المثذبة بشكل جيد تبدو جميلة ورشقة وذات مظهر طبيعي. راقبوا كيف تلقي الشمس بأشعتها على الأزهار. كل شجرة هي فرد له شخصيته وعليها فهمه. لذا، يفلو التثذيب حواراً مع شجرة الزيتون التي تعتنون بها».

من أجل الدمار للأفضل

لكي تضيّطوا إفرازات النسخ، شذبوا الأغصان التي تنمو بموازاة أغصان أخرى. وبما أن غصن الزيتون نفسه لا يثمر سوى مرة كل سنتين، إلجزوا في فترة الازهار إلى تثذيب الأغصان غير المزهرة. ولكن يتقاضى المزارعون سقوط زهر الزيتون عن أنه، يرشّون الأزهار وهي لا تزال حضراء بالبورون Bore وهو نوع من المعادن.

إذا كتمت تفتنون أشجار زيتون، إليكم هذه الوصفة:

قبل أن تفتح الأزهار بقليل، رشوا أشجاركم مرتين أو ثلاث بمحلول من البورون والماء، على أن تضعوا في المضخة (3 سم 50) من البورون لكل لتر من الماء، وتضيّعوا فتحة المضخة على الرقم (3). وما لا شك فيه أن إنتاج أشجاركم سيزداد ضعفين أو ثلاثة أضعاف. ولكن على المزارع الماهر أن يقتصر أن عليه أن يترك شجرة الزيتون دون قطف بين سنة وأخرى لستميد قراها، لذا لا يجدر به أن يتوقع سوى موسم استثنائي واحد كل ستين.

أعذاء شجرة الزيتون

لمحاربة الطفيليات التي تفتّك بالزيتون، يجب تفادى استعمال المواد الكيميائية قدر الإمكان. ولكن لكي تظهر فعالية هذه الطريقة، على المزارعين أن يتضامنوا مع بعضهم بعضًا، لأن عدداً منهم إما يكثّر من رش المواد الكيميائية لمعالجة أشجاره، وإما لا يعالجها أبداً، فيحدث في كلتا الحالتين أن تنتقل العدوى إلى البساتين المجاورة. ولكن منذ أن بدأ الجميع بدرك أهمية ما يدره الزيتون من أرباح، تغيرت هذه التصرفات الفردية التي يقوم بها بعض المزارعين والتي من شأنها إلحاق الأذى بغيرهم، فبات هؤلاً يتربّبون متى تجتاح ذبابة الزيتون الأشجار ليطّلعوا جميع المزارعين على الخبر فيسعون إلى مكافحة جماعية. إن هذه الذبابة الفتاكه تبيّض دودة في كل ثمرة وتهاجم الأشجار بأعداد هائلة. وإذا لم تعالج الأشجار من هنا الوباء، فسد الموسم أو دزد وأصبح زيته لا يذكر.

ولكن إذا أعلن عن اجتياح ذبابة الزيتون للأشجار، فعلى المزارع أن يعالج الأمر بطريقة حكيمه وفطنه: ثرش جهة واحدة

من شجرة من أصل اثنين بعادة تجذب الحشرات إلى مكان واحد وتنقضي عليها.

ولكن لم لا يرمي المزارعون الشجرة بكاملها؟

لأنهم، ببساطة، يقومون بما في وسعهم لتجنب استعمال المواد الكيميائية قدر الإمكان. أضف أن هناك حشرة غير ذبابة الزيتون تزول أيضاً، وهي حشرة تقتنص حشرة المغافير التي تستوطن في أشجار الزيتون وتسبب لها مرض السخام، فإذا ما أصيبت بهذا المرض أسردت وماتت. ولكن إذا حافظنا على هذه الحشرة، ففينا على حشرات المغافير كلها من دون اللجوء إلى أي علاج آخر، وهناك عدو آخر يجب القضاء عليه وهي حشرة العلامة التي تبيض على الأوراق والبراعم والشمار. من هنا يتضح لنا أن شجرة الزيتون تتطلب تقطيفاً عناية بالغة ودقيقة.

القطاف

ها قد أتى اليوم الذي طال انتظاره. يوم القطاف! وقد يكون في شهر كانون الأول/ ديسمبر أو كانون الثاني/ يناير أو شباط/ فبراير. فموعد القطاف ليس وقفاً على الترمعية فحسب، بل على نسبة نضوج الزيتون أيضاً، لأن هذين المعيارين يحددان المناق الذي سيكتبه الزيت.

أولاً تُغرس الأرض حول جنوب الأشجار بالأغطية ومن ثم يُقطف الزيتون يدوياً أو بواسطة عصا طويلة أو تستعمل أداة على شكل مشاطر تُمزّر بين الأعصان فتسقط العجوب. ولكن يجب إلا نجمع سوى الزيتون الذي أوقعناه نحن وليس ذاك الذي وقع من

تلقاء نفسه والذي أكله الدود أو اتسخ بالتراب. أما إنتاج الشجرة الواحدة من الزيتون فيتراوح ما بين 50 و 70 كلغ.

تتميز حبوب الزيتون التي يميل لونها إلى الأحمر بمذاق شبيه بطعم الأرضي شوكى أو الخرشوف التي». ومع أن الزيتون الناضج جيداً يعطي كمية أكبر من الزيت، إلا أن الناس اليوم يفضلون الشمار الفجة بعض الشيء التي تفوح منها رائحة الزيتون الأخاذة القوية.

في المعصرة

في المواسم الجيدة، ينتج كلغ من الزيتون الجيد 12 ليرة من الزيت. بيد أن مردود الزيتون وإنتاجه يتفاوتان بين سنة وأخرى بحيث يكادان لا يلتفان النصف أو الثلث أحياناً.

نعني الخطوة الأولى في المعصرة ببسط الزيتون بعثة فرزه تبعاً لجودته ونوعيته. أولاًً تزال وترى الشمار المشخحة كثيراً وتلك التي تتدخل فيها أوراق كثيرة أو التي تعرّضت لموجات صقيع. فالصقيع يوقف نضوج الزيتون فيحول دون ازدياد نسبة الزيت فيه. بعد ذلك يبدأ بتعريب الزيتون بحسب نوعه، فهناك أكثر من خمسين نوعاً منه. وأخيراً تبدأ عملية العصر والمزج. وهنا نلجم إلى أسرار آلية زيت الزيتون!

كيف ننتذق زيت الزيتون؟

بادىء ذي بدء، ضعوا بعض نقاط من الزيت على الساعد أو على ظاهر اليد، ومن ثم تشققاً رائحته. ليس للون الزيتون أهمية

كبيرة. فإذا كان يميل إلى الأخضر فهذا يعني أن الشمار لم تكن ناضجة تماماً أو أن بعض الأوراق امتزجت معها، وليس هنا بعيب. ابلغوا قدر قدر من الزيت وأملأوا فمكم به. لا تخشوا طعمه لأنكم ستتذاجرون بهمكتم الخفيفة. بعد ذلك يمكنكم أن تكتشفوا ما إذا كان فيه شيء من الحموسة أو ما إذا كان يثير وخزاً خفيفاً في الفم أو ما إذا كان مذاقه حاداً أو لا ...

صناعة الزيت

يُستخرج زيت الزيتون في العصر حيث تُعتمد الوسائل القديمة كحجر الرحى أو الحديثة التي تقوم على النظام الهيدروليكي، أي الآلات التي تدور بفعل الماء... ماذا يحدث؟ أولاً تُفصل الحبوب عن الأوراق والأغصان ثم تُفصل وتهرس مع ثوانها. وعندما تُصرر ثانية نحصل على سائل هو مزيج من الزيت والماء، أما الماء فيتم فصله من خلال الترسيب. إن هذه الطريقة القديمة معتمدة أحياناً في إيطاليا وتم في أحواض كبيرة، وهي تُعرف باسم «Affiorato» الذي يظهر على الملصقات الموضوعة على زجاجات الزيت.

يُطلق على فرج الزيت الأول الذي نحصل عليه بعد الهرس اسم العصر الأول أو العصر على البارد، وتقل نسبة عن نصف النسبة الإجمالية. والعصر على البارد هو أفضل الزيوت على الإطلاق، وليس كل «هريسة» زيتون قابلة لإنتاج هذا النوع من الزيت. والحال أن أقل من 10% من الإنتاج العالمي من زيت الزيتون يحمل اسم «العصر البارد». فلإنتاج ليتر واحد من زيت الزيتون الصافي بواسطة هذه الطريقة يلزم 5 كلغ من الزيتون.

أما في المراحل الأخرى من المضر، فستخدم طرق أخرى تعتمد على التسخين من أجل استخراج كمية أكبر من الزيت وهي زيوت أقل جودة، لذا عليكم تجنب استعمال هذه الزيوت في الطهو.

اختبار ذرت الزيتون

٩٠٪ من زيت الزيتون يتم إنتاجه في جنوب أوروبا والشرق الأدنى وأفريقيا الجنوبية. في حين أن إيطاليا وإسبانيا تنتجان وتنتهلakan ما يقارب نصف هذه النسبة.

يمكنكم شراء زيت الزيتون ابتداء من شهر آذار / مارس ، لذا استغلوا الفرصة للتموين ، لأن الزيت الدايم الصعب يختفي سريعاً عن رفوف المتاجر .

لشرائه، اقصدوا المنتج أو المتاجر المتخصصة بالزيتون والتوابل أو تلك التي تبيع المواد الغذائية بالتجزئة. أصنف أن زيت الزيتون الذي يباع في متاجر البقالة الرفيعة ليس دائماً الأغلى ثمناً، كما أن هذه المحال تجند مخزوناتها بسرعة، ما يعني أن الزيت الذي تقدمه هو طازج. كما أن متاجر المنتجات الطبيعية والرفوف الخاصة بالحميات في السوبر ماركات تبيع بأنواع عديدة من زيت الزيتون الناتج عن الزراعة البيولوجية وذي النوعية والسعر الجيدين. وصحيف أن الزيت الصافي المعصور في العاشر العرقية أغلى بمرتين أو ثلاث من ذاك الذي يباع في السوبر ماركات، غير أن مذاقه الأَلْـبَكِيرِيَّ ومعدل حموضته أدنى من ٠,٥٪ و حتى ٠,٣٪، في حين أن الحد الأقصى لحموضة زيت الزيتون الصافي يجب أن لا تتعدي ٠,١٪.

ولكن كيف نختار زيت الزيتون الجيد؟

أولاً، من خلال مصدره الجغرافي، ثم من خلال المعلومات المذكورة على العلامة اللاصقة، ومن مذاقه إذا أمكن. فثانياً، تعرفون الزيوت التي تناسب مع ذوقكم ومع جسمكم.

المصدر

إن البلدان الثلاثة التي تنتج أجود أنواع زيت الزيتون باستثناء اليونان وجزيرة كريت والبرتغال، هي إيطاليا وإسبانيا وفرنسا.

في إيطاليا، يتم إنتاج أفضل أنواع الزيت في توسكانا وفي منطقة ترييستe Trieste. ومع أن إيطاليا أحد أكبر منتجي زيت الزيتون في العالم، فهي تجد نفسها مضطرة للاستيراد. وغالباً ما تكون الزيوت الموجودة في الأسواق، ممزوجة مع أخرى مستوردة من اليونان وإسبانيا وتونس. لذا يتعين على الذواقة أن يتبعوا جيداً ولا يبتاعوا سوى الزيوت العالية الجودة، التي تعد من أفضل زيوت العالم. زيوت ينتجها أشخاص يعشقون أشجارهم ويعارون على أسرار التصنيع.

أما إسبانيا، فإن انتاجها من زيت الزيتون واسع. إذ تجمع كميات هائلة من الزيتون تُرسل إلى المصانع حيث تُعالج بدون عناية في معاصر تعتمد على النظام الهيدروليكي أي الآلات التي تتحرك بفعل قوة الماء، أو في عصارات كهربائية ضخمة. غير أن بعض المناطق كالأندلس وكاتالونيا تحرص على أن يكون جزء من زيتها عالي الجودة. وتُعرف أفضل أنواع الزيوت الناتجة عن العصر الأول باسم «Yema flor»، ونظراً لندرتها فإنها غالباً ما تكون باهظة الثمن. أما

زيت الزيتون الصافي الذي نجده في فرنسا من دون أن يكون الم cedar محندأً عليه، فهو عادة إسباني المنشأ.

في فرنسا، بساتين الزيتون حديثة العهد، لذا فهي تستفيد من أفضل تقنيات الزراعة والمعصر، محفوظة في الوقت حيث بأصلالة حقيقية. والذوافة الأجانب، لا سيما الإنكليز والإيطاليون يعتبرون الزيتون الفرنسي من بين أكثر الزيوت جودة وأقلها تفاوتاً في النوعية.

في البلدان الأخرى، غالباً ما تتقىد الكمية على النوعية. لذا، تغادروا شراء الزيت المعيناً بالصفائح (التنك) أو الكونشرات لأنكم لن تحصلوا على زيت مصصور على البارد إلا نادراً.

للحصول على زيت زيتون ممتاز، عليكم أن تذوقوه... لا أن تحاولوا التوفير في ثمنه.

الفلاسق، المكتنوب بقرا من عنوانه

تُذكر على الملصق ماركة الزيت ومصدره وأحياناً اسم المنطقة التي أُنتج فيها، وأحياناً جنس الزيتون المستخدم ودرجة نضجه (زيتون أخضر أو أسود) فضلاً عن طريقة عصره أو عبارة الزيتون متزوع النواة، ولكن ما يُذكر بشكل خاص هو نوعية الزيت أي: زيت زيتون صاف...

● زيت زيتون نقفي

هو زيت صاف غير معالج بالحرارة، تبلغ درجة حموضته 1% تقريباً. هو شفاف وصاف، ولذيد، نحصل عليه من خلال

العصر على البارد كزيوت الزيتون الصافية كافة. ويعتبر هنا الصنف من الزيت مثالياً نظراً لمزاياه في الطهي ولخصائصه الطبية على حد سواء.

● زيت زيتون صافٍ خالص

موافق جودة من زيت الزيتون النقي، غير أن نسبة حمرسته لا تتعذر ٪.٢.

● زيت زيتون صافٍ

قد تبلغ درجة حمرسته ٪.٢. أنها مذاقه فمقبول إلا أنه لا يعذ زيتاً عالياً الجودة.

● زيت زيتون مكزز

لونه أصفر فاتح، لا رائحة ولا طعم له. كما أنه قد يفقد مزاياه العلاجية بسبب ما يخضع له من عمليات تكرير قاسية أحيلنا.

● زيت زيتون

هو مزيج من زيت مكزز وزيت صافٍ، تقل درجة حمرسته عن ٪.١٥. وبما أن زيت الزيتون المكزز بدون طعم، فإنه يتم تطهير هذا الزيت بإضافة زيت صافٍ إليه.

● زيت بقايا الزيتون (المجفف)

وفقاً للتعریف الرسمي، نحصل على هذا النوع من الزيت «عبر معالجة بقايا الزيتون بمادة مذيبة». ونُقصد ببقايا الزيتون

المخلفات الصلبة كالقشور واللبلب وأجزاء من النواة، التي تبقى بعد استخراج الزيت. غير أن هذا الصنف من الزيت لا يمكن أن يباع كما هو، للاستهلاك الغذائي. إنما يستخدم في «كسر» بعض الزيوت المكررة لاكتسابها بعض الرائحة. وهذه الطريقة مشتملة في بعض البلدان كإسبانيا واليونان أو تونس. أضف أن هذا النوع من الزيت يستخدم بشكل أساسي في صناعة الصابون، وهو ليس على الجودة من حيث المذاق والخصائص العلاجية كما أن رائحته قوية جداً وهو لا يباع تقريباً في فرنسا. إلا أن بعض الطهاة الذي يبحثون دوماً عن كل جديد ينير الانتقادات، يعذون بعضهما من وصفاتهم ببقايا الزيتون وزيتها. ومع أن ذلك قد يبدو لذيناً أو ممتعاً من وقت إلى آخر، غير أن حلتقم ومعدنك سبوران في نهاية المطاف إذا ما طهورتم دائمًا بزيت بقايا الزيتون.

الملحق

مذاق الزيت نوعان تبعاً لدرجة نضوج الزيتون: فهناك الزيت الخضير وزيت الزيتون الأسود.

وكما ندل التسمية، يُستخرج «الزيت الخضير» من الزيتون الأخضر. أما مذاقه فحاذ بعض الشيء في نكهة خفيفة تشبه نكهة الأرضي شوكلي (خرشوف). ولأن هذا الزيت يتتحمل الحرارة، فهو يستخدم في تسخين السلطة والقلبي على حذ سواه. أما الزيت «الأسود» فيستخرج من الزيتون الأسود، طعمه أكثر حدة وهو أقل تحملًا للحرارة. ولأن نكهته قوية، يفضل استخدامه أكثر من سواه في المأكولات المتوسطية التي تميز بنكهاتها القوية أيضاً.

اللون مؤشر غير موثوق به تماماً: الأخضر المائل إلى

الأصفر يدل على أن الزيت حاد المذاق. أما إذا كان باهتاً فيشير إلى أن طعمه عذب. لكن هذه ليست سوى نظريات عامة، فاحياناً تكون الزجاجات ملوونة وغير شفافة لحماية الزيت من الضوء، لذا لا يبقى أمامكم سوى اللجوء إلى حاسة الشم أو اللذوق لاختيار زيتكم المفضل.

عندما ستذوق الزيت، قد تشعر به حاداً بعض الشيء في آخر حلقك أو قد تشعر بطعم خفيف من البندق والفواكه والنباتات البرية والحامض والورق وغيرها.. كما يمكن أن يبدو طعم الزيت حلواً، أو شيئاً بطعم البهار.

تحتفل نكهات أفضل الزيوت باختلاف أنواعها، لذا يجب أن يحوي مطبخكم أصنافاً متعددة من الزيت.

القطرة الأم، أو لول الزيت

في أيام خلت، كان يطلق على العصر الأول من الزيت تعبير شاعري هو «القطرة الأم». ونفع على هذه التسمية غير الرسمية على بعض الملصقات، علماً أنها لا تضيف شيئاً على تسمية «العصر البارد الأول» سوى جزء من صورة ساحرعين.

مع نواة أو بدونها

منذ عقود عديدة والخلاف قائم بين نهجين مختلفين: يقال إن الزيوت المستخرجة من زيتون متزوع النواة أقل مروراً، غير أنه في صناعة زيت الزيتون لم يُعمد إلى نزع النواة لأن زوجة الزيتون كانت تحول دون عصره بشكل جيد كما أن النوى المسحوق كانت

تزيد من فعالية أحجار الرحم. ويبدو أن الزيوت المستخرجة من زيتون غير متزوع النواة تتمتع بعزايا غذائية وصحية أفضل، نظراً لمحاربة هذه النوى من عناصر فعالة وفريدة.

زيوت الزيتون المنكهة

يم الحصول على هذه الزيوت عن طريق نقع البنة المنكهة (فلفل، صمتر) في زيت الزيتون أو عبر إضافة النكهات. وهي ممتازة لتبيل أطباق معينة، وتستخدم هذه الطريقة عادة للأعشاب والنباتات ولكنها لا تعتمد لإضفاء نكهة كما للذبنة مثلاً، وبهذه الحال ينبغي إضافة خلاصة الكماً مباشرة على الزيت.

- زيت الزيتون بنكهة الخضار والفاكهه

يستعمل بشكل خاص لتبيل أطباق السلطة، ويستعمل أيضاً في تحضير الحلويات. وقد يكون بنكهة الحامض أو التوت أو الحامض الأخضر أو البرنفال أو الثوم أو الطماطم.

- زيت الزيتون بنكهة الأعشاب

زيت الزيتون بنكهة الحبق هو الأكثر استعمالاً (وهو الذي جدأ مع الممكرونة «الجامدة») غير أننا نجد أيضاً زيتاً بنكهة الزنجبيل، والنعناع الأخضر والثبـt *Aneth* والشمار والصمتر البري والصمتر والطربخون... وهي لذبنة ومناسبة للبيض وتحضير صلصات للتبنة.

- زيت الزيتون بنكهة للفلفل

محبو البيتزا يسكنون دائمًا بعض نقاط من هذا الزيت على طبقهم المفضل.

- زيت الزيتون بنكهة الكما

يمكنكم شراء زيت زيتون بنكهة الكما. واستنادًا إلى فوائدة هذا النوع هو زيت حاذ مميز. أما إذا لم تتمكنوا من شرائه، فاختاروا زيتًا أدنى نوعية بقليل إنما أزهد ثمنًا، بنكهة الفوشنة، أو البوليطس Cèpes أو الكما الأسود Morilles.

- زبوب الزيتون (المدهشة)

إذا كنتم من محبي الابتكارات الغربية، فلا شك أنكم ستحبون تذوق الزيت بنكهة البهار أو السمك أو الكاري أو القرفة أو الفانيلا... وبعضاها زبوب مدهشة فعلاً.

هل يمكننا أن نحفظ زيت الزيتون؟

يجب تناول زيت الزيتون طازجاً، أي في السنة نفسها التي يُعصر فيها. وإذا كان لديكم زجاجات زيت من الموسم السابق، فاحفظوها في مكان بارد بعيداً عن الضوء، في قبو مثلاً.

إن زيت الزيتون العالي الجودة الذي يُباع أحياناً مختوماً ومرقماً، يمكن أن يُحفظ لمدة 18 شهراً. ولكن عندما تفتحون الزجاجة، تفادوا وضعها في البراد لأن الزيت يتجمد بفعل البرد. صحيح أن هذا لا يبدل شيئاً في جودته، إنما يجعل مظهر الزيت

فيبيعاً. لذا احفظوه في خزانة بعيدة عن الفرن لأنه، على المدى الطويل، يتآثر بالضوء والحرارة. واحرصوا جيداً على سد الزجاجة بعد الاستعمال لثلاً تمتزج مع الزيت رواتح المطبخ والأطعمة الأخرى.

وبعد مرور عام، أو 18 شهراً في أفضل الأحوال، يصبح طعمه حزيناً لاذعاً (وفي لبنان تقول: «صوبين الزيت»).

خصائص زيت الزيتون في الطهو

خلافاً لمعظم الزيوت الأخرى، يتحمل زيت الزيتون حرارة تبلغ منتي درجة مئوية، بعدها يبدأ بالاحتراق مما يجعله الأكثر قدرة على تحمل حرارة الطهو من بين جميع الزيوت النباتية. ودرجة الاحتراق هي الحرارة التي نلاحظ أن الزيت يدخن عند بلوغها. كل طاء أو طاهية يعلم أنه لا يجوز أن يحترق الزيت في الطهو (الزيادة تحرق عند بلوغها 110 درجات مئوية) وأن 180 درجة مئوية كافية للأطعمة التي تتطلب درجة حرارة مرتفعة ولا سيما المقالى. لهذا السبب يحفظ زيت الزيتون بخصائصه العلاجية وبذاته (فالفيتامينات بوجه عام لا تتحمل الحرارة). أسف أن زيت الزيتون يبقى سهل الهضم حتى بعد أن يطهى.

ويذكر الدكتور شاربونييه أن «زيت الزيتون لا يصبح حزيناً لاذعاً (صوبين) إذا حرصنا على تطبيق الاحتياطات الأساسية في حفظه داخل المنزل».

الحمية المتوسطية

كتبت مدام دو سيفينيه إلى ابنتها: «لا أرمكم لأنكم لا تقتنون الزبدة في جنوب فرنسا، فلديكم زيت الزيتون العجاشي». وكانت العركبزة المعروفة بشرادتها بقدر ما هي معروفة بكتاباتها، تعرف عما تكلم.

في تلك الحقبة، كانت فرنسا مقسومة إلى جزفين: الجنوب الذي تغمره الشمس والذي يتغذى من فوائد زيت الزيتون، والجزء الآخر من البلاد المرغم على تناول الدهون الحيوانية: الشحوم والدهون المذوية المزدوجة للفقراء، والزبدة ودهن الأوز للأثرياء.

وقد بقيت الحال على هذا المترادف حتى القرن التاسع عشر، بسبب بطء وسائل النقل وغياب التبريد ووسائل التصنيع وسوء النظافة والظروف الصحية وصعوبة وجود أوعية معدنة للحفظ. ولطالما انعكس هذا الفرق في تناول الدهون حسب المناطق، على ظروف عيش الشعوب ومعدل العمر. فمعظم الأطباء والكتاب عزوا

طول عمر سكان الجنوب إلى زيت الزيتون بشكل أساسي. واليوم يكتب العلماء مجدداً على هذه المسألة، وتناولوا المزاعمات عن مبادئ الحمية المتوسطية، مرفقة بكل من الإحصائيات. فسكان جزيرة كريت مثلاً، يعمرون أكثر من سائر شعوب أوروبا بل من سائر شعوب العالم. ومع ذلك لا يدعى أحد أن سبب طول العمر عند هؤلاء هو حسن العناية الطبية أو كثرة عند الأطباء والمستشفيات..

وسكان كريت لا يعمرون فقط أكثر من سواهم، بل هم الأقل إصابة بالأمراض الخطيرة كأمراض القلب والشرايين المسببة سنوياً لموت الملايين في الغرب. فسكان جزيرة كريت، شأنهم شأن الصقلبيين، لا يصابون بالكوليسترونول وبأمراض القلب والشرايين بقدر سكان شمال أوروبا وحتى سكان العالم أجمع. وهذا الفرق في معدل أمراض القلب والشرايين عائد بحسب الدراسات إلى الفوارق الغذائية.

ما هي الحمية المتوسطية؟

ما يُعرف «بالحمبة المتوسطية» لا علاقة له بالبطة برجيم مقيد، إنما هو نمط غذائي تفضل فيه بعض المواد الغذائية على بعضها الآخر. عدد السعرات الحرارية فيه معقول، إذ يتراوح بين 1900 و 2300 كالوري كمعدل في اليوم. والأطعمة البنية هي الطاغية في هذه الحمية، نذكر منها: الطماطم والفلفل والكوسس والباذنجان والعدس والبازلاء والفول... أما اللحم والسمك فيقتصر دورهما على إبراز الطعم ولا يشكلان سوى جزء بسيط من لوائح الطعام، نظراً لندرة اللحم الأحمر.

وفي هذا النظام الغذائي، تؤكل الفاكهة مع كافة الوجبات، وشُرّج الأجبان مع السلطات. أما الوصفات فسهلة التحضير وسريعة. ويكون الأرز والمعكرونة مسلوقين جزئياً بحيث يبيّن جامدين والخبز مقرمشاً. أضف أن الثوم والبصل جزء لا يتجزأ من كل وجبة. وزيت الزيتون طبعاً زينة المائدة، سراه في الطهو أو في التتبيل، وهو يشكل وحده حوالي 15% من الطاقة التي تؤمنها هذه الحمية. وقد اعتمد سكان البلدان الساحلية بالبحر المتوسط هذا النظام الغذائي، على الرغم من الفوارق الشاسعة بين حضارات بلادهم وبعد المسافات التي تفصل بلدآ عن آخر.

وفي العام (1970)، كان «أنسيل كايز» أول من لفت نظر العلماء على المنافع الصحية لهذه الحمية، إذ قال إنه بين عام (1950) و (1970)، كان عدد سكان كريت الذين ماتوا من جراء النوبة القلبية أدنى بثلاث مرات من الذين ماتوا من الفنلنديين للسبب نفسه، ومعدل الكوليسترول لدى هؤلاء نصل نسبته إلى 2,5 غرامات في الليتر الواحد في حين أن 50% من الفنلنديين يخطرون هذه النسبة. وكان كايز طبعاً يقارن بين أشخاص يتشابهون في المهنة وزيادة الوزن وفي تعاطي التدخين.

وقد تبين من خلال الدراسات المتعلقة بعلم الأوبئة التي نلت تحليل «كايز» أن تأثير الحمية المتوسطية على الصحة مرتبط أشد الارتباط بالاستهلاك الدائم لزيت الزيتون.

الكوليسترول المفهود والكوليسترول الضار

الكوليسترول ضروري للحياة. ولكن إذا ما ارتفعت نسبه كثيراً، أصبح عاملًا مهمًا من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب

والشريانين. بيد أنه من المهم أن تفهم أن معدل الكوليسترول العام يعني نسبة الكوليسترول المفید (H.D.L) مقارنة بنسبة الكوليسترول الفاز (L.D.L). وعندما تفرون تحليل الدم، لا تجدون معدل الكوليسترول لدیکم وحسب، إنما نسبة الكوليسترول الفاز مقارنة بالمفید. ومن المؤکد علمیاً أن انخفاض معدل الكوليسترول العام أو الكوليسترول الفاز يقلل من الإصابة بأمراض القلب والشريانين. فمع انخفاض معدل الكوليسترول العام بنسبة ١٪، ينخفض خطر الإصابة بانسداد الشريان التاجي في القلب من ٢ إلى ٣٪. ويشکل زيت الزيتون المستهلك بانتظام، حلیفاً نموذجياً في هذا المضمار.

الدهون المفيدة والدهون الضارة

تؤثر طبيعة الدهون الغذائية التي تتناولها بشکل مباشر على معدل الكوليسترول العام، أي على معدل الكوليسترول المفید بالنسبة إلى الفاز. فالدهون الحيوانية الموجودة في اللحوم ومشتقات الحليب وغيرها، غنية بالأحماض الدهنية المشبعة (Acides gras saturés) التي ترفع معدل الكوليسترول في الدم، والتي تسبب تجمع صفائح الدم، ويعتقد أن كلا الحالتين يسببان الربوقة القلبية. أما الدهون النباتية، فتتحفظ معدل الكوليسترول العام غير أنها لا تؤثر جمیعها بالطريقة نفسها على معدل الكوليسترول المفید بالنسبة إلى الفاز، وعلى تجمع صفائح الدم، فالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة (Acides gras polyinsaturés) المتواجدة في شمار البحر والأسماك وزبیوت الصریوا والثمرة والقرطم ودوار الشمس] هي كحمض البوتولیك تزيد من تجمیع صفائح الدم. في حين أن الأحماض الدهنية الأحادية غير

المشبعة (Monoinsaturés) كالحمض الزيتي وحمض اللينوليك ألفا المتواجدين في زيت الزيتون، يبطئان تجمع صفائح الدم. وربما يكون هذا سبب نجاح الدرامة التي أجرتها البروفسور «سبرج رينو» على أشخاص مصابين بأمراض القلب والشرايين.

35٪ من وفيات الرجال للذين تتراوح أعمارهم بين 65 و 84 سنة في فرنسا هي نتيجة لامراض القلب والشرايين، في حين تبلغ نسبة المتوفيات من النساء 40٪، (وذلك وفقاً للمعهد الوطني للدراسات والبحوث الطبية، عام 1990 (INSERM)). إنها عوامل خطر الإصابة بهذه الامراض فهي لارتفاع معدل الكوليستيرول في الدم ولارتفاع للفسفاط والسكريه والتدخين والنظام الغذائي.

الحمية المتوسطية للوقاية من تشكّر الشّريان التّاجي

بعد الذبحة القلبية، يوصي الأطباء مرضىهم عادة باتباع نظام غذائي يرتكز على الدهون النباتية أكثر منه على الأحماض الدهنية المشبعة. ويُعرف هذا النظام الغذائي بـ «الحمية العصرية». وفي الوقت الذي لا ينصح فيه هذا النظام باستهلاك الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة على غيرها من الأحماض الدهنية الأخرى، ينصح بتناول الدهون المتعددة غير المشبعة بنسبة تفوق كمية الدهون المشبعة.

وفي دراسة قام بها مدير المعهد الوطني للدراسات والبحوث الطبية في مدينة بوردو، تمكن البروفسور «سبرج رينو» من إثبات

منافع الاستهلاك المنتظم للأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة من خلال زيت الزيتون، وقدرتها على الوقاية من نكارة الذبحة القلبية. شملت الدراسة 600 مريض، انقسموا إلى فريقين، ضم كل منهما 300 مريض. وفي حين أتبع الفريق الأول النظام الغذائي الموصى به عادة بعد التعرض لذبحة قلبية، أتبع الفريق الثاني الحملة المتوسطية المرتكزة على زيت الزيتون (50% من الأحماض الدهنية التي كانوا يتناولونها هي أحادية غير مشبعة).

كان من المفترض أن تُتابع حالة هؤلاء المرضى لمدة خمس سنوات... ولكن بعد 27 شهراً، أرتأى البروفسور رينو أن يتوقف عند هذا الحد لأسباب أخلاقية يسهل تفهمها: ففي مجموعة الذين يتبعون النظام الغذائي العادي، مات 16 مريضاً إثر نوبة قلبية، في حين مات ثلاثة فقط في المجموعة التي تتناول زيت الزيتون بانتظام. لذا كان من الأفضل التوقف هنا، إذ كانت الوقائع كافية بالنسبة إلى البروفسور رينو لاستنتاج أن استهلاك زيت الزيتون واتباع نظام غذائي متوسطي يخفيض 70% من معدل الذين يتوفون إثر أمراض القلب والشرايين. وإن شهرين فقط كافية لتجلى منافع هذا النظام الغذائي (استناداً إلى نسبة الفيتامين (E) والحمض الزيتي في البلازما).

ما المقدار المسموح لنا تناوله من زيت الزيتون؟

لكي تكون بصححة أفضل، نميل بشكل طبيعي إلى تخفيض نسبة الدهون في نظامنا الغذائي، غير أن سكان كريت الذين أكبّ عليهم الباحثون ليكتشفوا سرّ طول عمرهم، يستهلكون مواد دهنية أكثر من سكان أوروبا الشمالية. وتدخل هذه الدهون في طعامهم،

إذ يستعملونها في التتبيل والطهو، إلا أن معظمها مصدره زيت الزيتون. إن الدهنيات التي يمتصها الجسم تتراوح - بحسب الأشخاص - ما بين 25 و 37%. ولكن يجب ألا تدفعكم مزايا زيت الزيتون إلى الإفراط في تناوله، فحتى إن قررتم الحصول على معظم الدهون من زيت الزيتون، فلا يجوز أن تتعدي الكمية المستهلكة 30 إلى 35% من السعرات الحرارية، لأن النظام الغذائي الذي يحتوي على الكثير من الدهون (حتى لو كانت من أفضل الأنواع)، يزدري إلى البدانة على المدى الطويل، لا سيما إذا لم يكن مصحوباً بتمارين رياضية، كما أنه قد يسبب نقصاً في المواد الغذائية الأخرى.

زيت الزيتون ولوزن الزائد

بما أن الحمية المتوسطية ترتكز بشكل أساسي على تناول كمية كبيرة من زيت الزيتون، فإن العديد من الناس، لا سيما النساء منهم، يخشون اعتماد الحمية المتوسطية خوفاً من أن يزيد وزنهم. ولكن في الواقع، أظهرت دراسات حديثاً أن الانتقال من نظام غذائي غربي تقليدي، تحتل فيه اللحوم ومشتقات الحليب جزءاً كبيراً، إلى نظام متوسطي، لا يزدري إلى أي زيادة في الوزن، وإن كانت كمية الدهون الإجمالية قد ازدادت. وتوارد هاتان الدراسات الثان أجراهما الدكتور «جين سيلر» و «ابوني بروس» من مركز البحوث والدراسات الصحية في كاليفورنيا، أن هذا الانتقال هو على العكس، مفيد جداً. إن اتباع الحمية المتوسطية لمدة أربعة أسابيع تغير تركيبة الدهون في الدم، فينخفض معدل الكوليسترول العام أي معدل الكوليسترول الضار (LDL)، كما تتحسن دفاعات

الجسم الطبيعية المضادة للأكسدة التي تقي الإنسان من الشيخوخة، لا سيماشيخوخة الشرايين. صحيح أن استهلاك الدهون يزيد بمعدل 30 إلى 35٪ ليبلغ حوالي 30٪ من معدل الطاقة العام، غير أنه لا يؤثر أبداً على الوزن.

وفي مداخلة له في مؤتمر «كريت، اليونان والحمبات المتوسطية» الذي عقد في كريت بتاريخ 5 نيسان/أبريل 1997، قال الدكتور «بني غرين» إن الناس ما كانوا يفرزون بين الدهون «المفيدة» والدهون «الضار» قبل أن يشاركوا في الدراسات التي أجرتها: « كانوا في البداية مترzin على تناول المواد الدهنية، ثم اكتشفوا أن بإمكانهم تناول بعض من أطباقهم المفضلة من خلال تحضيرها بزيت الزيتون، بدون أن يزيد وزنهم».

ولاحظ الباحثون خلال هذه الدراسات أن هذا النمط الغذائي الجديد مفيد بالنسبة إلى الشعور بالشبع وإلى المرور المعوي (أي عدم الإصابة بالإمساك).

كتابنا القاويل

يسود الاعتقاد أن كافة الدهون مضرّة بالصحة. وتظن أنطونيا تريشوبولو، وهي بروفيسورة في علم التغذية والكيمياء البيولوجية في مدرسة أثينا للصحة العامة، أن هذا الاعتقاد من شأنه أن يبدل على العدى الطويل الأنظمة الغذائية المتوسطية التقليدية في عقر دارها. ففي حين يستوحى سكان أوروبا الشمالية من الحمية المتوسطية ويكثفون منافعها، يتوجه سكان البحر الأبيض المتوسط على العكس لاعتماد العادات الغذائية الخاصة بالدول الصناعية. وقد ينفي عدم التمييز بين الدهون المفيدة والدهون الضارة إلى مقاطعة

الدهون كافة، بما في ذلك زيت الزيتون. وما تأسف له البروفسورة تريشوبولو هو أنه بسبب النوعية التي يقوم بها صناعو التغذية الزراعية والأطباء عن فكرة «ضرر الدهون كافة»، قد يفقد النظام الغذائي في بلدنا جزءاً من طابعه المفيد. وتذكر هذه الطبيبة أن معدل الوفيات إثر أمراض القلب والشرايين في كريت هو الأدنى في أوروبا، على الرغم من أن 40% من الطاقة التي تدخل الجسم مصدرها الدهون، لا سيما تلك المتواجدة في زيت الزيتون. ومنذ العام 1960، انخفض معدل الكوليسترول في البلاد الشمالية (التي قلل أهلها من استهلاك الدهون المشبعة لصالح الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة المتواجدة في زيت الزيتون) في حين ارتفع معدل الكوليسترول في البلاد الجنوبية بسبب تجنبهم لاستهلاك زيت الزيتون، فكان أن ارتفع معدل الإصابات بأمراض القلب والشرايين مؤخراً لدى الرجال اليونانيين بنسبة 1% سنوياً.

وبداً من الواضح بالنسبة إلى البروفسورة تريشوبولو أن المبادئ الغذائية العالمية توصي «بتخفيض نسبة الدهون في الطعام» خالفةً عن التحديد بأنها تقصد بذلك الدهون المشبعة.

والنتيجة هي أن سكان بلاد البحر الأبيض المتوسط يظنون بأنه يجدر بهم «تخفيض نسبة زيت الزيتون» في طعامهم، ما يعود عليهم بالإساءة أكثر منه بالتفع!

زيت الزيتون، كنز للصحة

زيت الزيتون، دواء رسمي

إن زيت الزيتون الصافي المصنوع من الزيتون الأسود مسجل في دستور الأدوية في فرنسا، أي أنه دواء معترف به رسمياً. ويعرف التشريع زيت الزيتون الطبيعي على أنه زيت صافٍ مستخرج عن طريق العصر على البارد. ففي الواقع، لطالما احتل زيت الزيتون مكانة مهمة في الكتب الطبية، ليس فقط كدواء يتم تناوله، إنما كملوّب للعديد من المستحضرات المعدة للاستعمال الخارجي للجلد وللررماتيزم.

إضافة إلى تأثير الزيت في مقاومة أمراض القلب والشرايين الذي يظهر جلياً في الحمية المتوسطة، يقر الأطباء الذين أجروا دراسات عن منافع زيت الزيتون، وهم كثيرون، بأن لهذا الزيت فوائد أخرى على صعيد سرطان الثدي، وأمراض الجهاز الهضمي، والعظام مثلاً. كما أنه يمتنع بتأثير فعلي في الحفاظ على الشباب!.

ففي ختام المؤتمر الدولي الذي أقيم للباحث في أمور الدهون الغذائية وأمراض القلب والشرايين والذي انعقد في أيام ١٥ ماي ١٩٨٩ في إشبيليا، أعلن الجامعي الأميركي «سكت غراندي»: «على الزيوت الغنية بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، لا سيما زيت الزيتون، أن تدخل في معادلة لم تظهر فيها منذ زمن بعيد سوى المواد الدهنية الغنية بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة. فأبحاث حديثة كثيرة أظهرت أن استخدام هذه الزيوت في نظام غذائي، لا يقى فقط من أمراض القلب التاجية (المتعلقة بالشريان التاجي) وحسب، بل يضمن للإنسان حياة أطول وأكثر صحة».

زيت الزيتون وأمراض القلب والشرايين

إن الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة المتراجدة في زيت الزيتون، تجعل منه مادة واقية للشرايين، فينخفض معدل الكوليسترول الضار والكوليسترول العام، أما الفيتامين E المتوفّر في زيت الزيتون فيلعب دوراً مهماً كمضاد للأكسدة على جوانب الشرايين.

وعددية هي الدراسات التي تبيّن أن تناول زيت الزيتون يقلّل كثيراً من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

زيت الزيتون وارتفاع ضغط الدم

فامتّ مجموعة من الباحثين الإسبانيين بدراسة تأثير تناول زيت الزيتون على ضغط الدم. وقد شملت الدراسة مجموعة من النساء تتراوح أعمارهن بين الخمسين والستين عاماً، اتبّعن نظاماً

غذائياً يرتكز على زيت الزيتون لمدة أربعة أسابيع. فكان أن انخفض ضغط الانقباض والانبساط بشكل ملحوظ بعد هذه العدة (وهما الرقمان اللذان يُقاس بهما ضغط الدم). وقد لوحظ أن النساء اللواتي لا يعانين مشاكل بالكوليسترول انخفض ضغط دمهن أكثر من اللواتي يعانين ارتفاعاً في نسبة الكوليسترول.

زيت الزيتون والهضم

يسود الاعتقاد بأن من الصعب هضم الدهون على أنواعها. ولكن إذا كان ذلك صحيحاً في معظم الدهون، فالعكس هو الصحيح مع زيت الزيتون. فهو ليس سهل الهضم فحسب، بل يسهل هضم الطعام «الثقيل» وبخاصة الدهون الأخرى. كما أنه ينشط انقباض المرارة التي تتنبّع السائل الصفراوي الذي يصب في الإثنى عشرى والأمعاء الدقيقة حيث يبحث الجسم على هضم الدهون ويسهل سير لقمة الطعام نحو الأمعاء. مختصر الكلام، أن زيت الزيتون لا يحتجن عملية الهضم وحسب، إنما يسهل أيضاً مرور الطعام في الأمعاء. ويصفه العديد من الأطباء لمعالجة القصور الهضمي الناتج عن كسل الكبد والمرارة ولمكافحة الإمساك، وخاصة ذلك الذي يتعلّق بنقص في السائل الصفراوي.

زيت الزيتون وسرطان الثدي

أظهرت أربع دراسات أجريت في إسبانيا واليونان وإيطاليا أن ثمة رابطاً بين تناول زيت الزيتون، وهو المصدر الرئيسي للدهون غير المشبعة في التغذية المتوسطية، وبين انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي. وأظهر الدكتور ديمتريوس تريشوبولوس في دراسة

شملت 2300 امرأة يونانية، وصدرت في صحيفة International journal of Cancer، أن النساء اللواتي يتناولن الكثير من زيت الزيتون ينخفض خطر إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة 25٪ مقارنة مع اللواتي يتناولن طعاماً مطهواً بدهون أخرى لا سيما بالسمون.

وفي وقت لاحق، أكدت دراسة سويدية صدرت في صحيفة Archives of Internal Medicine على هذا التأثير المفيد لزيت الزيتون. وقد قاتت «أليسا رولك» وهي دكتورة في العلوم من معهد ستوكهولم، بإجراء هذه الدراسة بين عامي 1987 و 1990، على 61471 امرأة تتراوح أعمارهن بين 40 و 76 سنة. وقد تمت متابعة حالة هؤلاء النساء طيلة بضع سنوات، فانخفض من مراجعة سجل السرطان في السويد عدد اللواتي أصبن بسرطان الثدي خلال الدراسة. والنتائج مذهلة فعلاً، إذ أن تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً (أي ما يعادل 10 غرامات) ينخفض خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 45٪، شرط أن يقلل الشخص من تناول مواد دهنية أخرى، بنسبة تعادل ما تناوله من زيت الزيتون.

زيت الزيتون وداء السكري

بينما كان بعض الباحثين يدرسون تأثير زيت الزيتون على معدل الكوليسترول، اكتشفوا مدى فائدته للمصابين بداء السكري. وفي الاجتماع السنوي للمجتمع الدولي حول (تصلب الشرايين)، شرح البروفسور مانشيني (من قسم الطب السريري والاختباري في كلية الطب «فريديريكو» في إيطاليا) أن الحمية المتوسطية المرتكزة على زيت الزيتون مفيدة ليس فقط لمحاربة الكوليسترول، بل لمرض السكري أيضاً. ولأنه يعلم أن سكان نابولي وفلورنسا

ووجنوى وباري يستهلكون زيت الزيتون بكثيّرات وافرة، وأن سكان بولونيا وميلانو وروما يتناولون الدهون المشبعة، صنف 6000 رجل وامرأة إيطاليين في ثلاث مجموعات، وفقاً لكمية الدهون الأحادية غير المشبعة التي تدخل في نظامهم الغذائي. فأثبتت تأثير زيت الزيتون على الكوليسترول، وتفاجأ الباحثون عندما لاحظوا أن منافعه تعمّى هذا الحدّ بكثير. إذ انخفض ضغط الدم ونسبة السكر في الدم على الريق. وعقب هذه الدراسة، أعلن البروفسور مانشيني أنه «كلما ارتفع استهلاك زيت الزيتون، كلما انخفضت نسبة السكر في الدم على الريق». فزيت الزيتون يحسن ضبط السكر في الدم ويزيد من تقبل أجسام مرضي السكري للأنسولين الذين يتعاطونه. وفي الختام، أكد البروفسور مانشيني لزملائه قائلاً: «من المستحيل إذن أن نصف للمصابين بالسكري غير المعتدلين على الأنسولين، نظاماً غذائياً قليلاً الدهون. ولكن ما يمكننا فعله لهم هو أن نطلب منهم استبدال السكريات بزيت الزيتون. برسوكم حماية مرضاكما من خطر ارتفاع السكر في الدم ومن المضاعفات من خلال زيادة نسبة زيت الزيتون في نظامهم الغذائي».

زيت الزيتون من أجل عمر مديد

جميعنا نعلم بأنّ يبلغ 120 عاماً من العمر... ولكن ليس بأيّ حالة كان!

لذا يبدو أن زيت الزيتون خير حلّيف للكي نشيخ محافظين على صحة عظامنا وسلامة عقولنا! ولكن لنتطرق أولاً إلى معدل الحياة: على الرغم من وجود عدد كبير من المدخنين في إيطاليا واليونان، يبقى معدل الحياة في هذين البلدين مرتفعاً أكثر منه في

بلدان شمال أوروبا. ويعود ذلك إلى غنى زيت الزيتون بمضادات التأكسد أي الفيتامين E وبعض المركبات الفيتولية. غير أن البروفسور كلاوديو غاللي من معهد علوم الأدوية في جامعة ميلانو يقول إنه علينا أن نعرف كيف نختار النوعية الجيدة من زيت الزيتون. ويشرح قائلاً: «إن المركبات الفيتولية وافرة في زيت الزيتون الصافي، لكن نسبتها قد تتغير من زيت إلى آخر، كما أنها رهن بعدها عوامل، كالمناخ والتربة ونضج الزيتون، إضافة إلى تقييمات الانتاج وأساليب الحفظ».

سعت دراسات عديدة إلى إثبات أن زيت الزيتون بطيء الحياة. وقد أجريت واحدة في اليونان ومصدرت نتائجها في مجلة British Medical Journal الطبية في العام 1995، وأخرى في الدانمارك. وشملت تلك التي أجريت في اليونان 182 مينا يعيشون في ثلاث قرى مختلفة ويتبعون نظاماً غذائياً متوسطاً تقليدياً. فكان تأثير هذا النظام الغذائي على طول الحياة تأثيراً حاماً. ولكن بما أن عوامل أخرى كالقبولة والعوامل الثقافية وغيرها قد تؤثر على النتائج، أطلقت دراسة أخرى في الدانمارك وكان أن تم على مدى ست سنوات متابعة حالة مثين واثنين من المستين القاطنين في قرية دانماركية والمولودين ما بين عامي 1914 و 1918. وقد عذل نظامهم الغذائي وفقاً للنمط المتوسطي، فكان أن انخفض معدل الوفيات العام بشكل ملحوظ!.

ولمزيد من التأكيد، أتت اختبار آخر أجري في ملبورن (أستراليا) مقارنة معدل الحياة لدى مجموعتين من المستين الذين يفوق عمرهم السبعين عاماً وكانت المجموعة الأولى مؤلفة من 141 شخصاً من أصل أنكلوسيلتي وكانوا يتبعون نظاماً غذائياً غريباً، أما

المجموعة الثانية فضلت 186 يونانيةً كانوا يتبعون الحمية المتوسطية (المرتكزة على زيت الزيتون). فأظهرت النتائج فارقاً بنسبة 17% في معدل الوفيات الإجمالي بين المجموعتين. وتبيّن طبعاً أن المجموعة التي اتبعت النظام الغذائي المتوسطي عاشت مدة أطول.

زيت الزيتون من أجل ذاكرة لفوي

من أسوأ الأضرار التي يخلفها التقدم في السن هو انخفاض قدراتنا العقلية. إذ يقلّ عدد الخلايا العصبية ويضعف أداؤها. وهنا أيضاً، يلعب زيت الزيتون دوراً بالغ الأهمية. فقد أظهرت دراسة إيطالية نشرت حديثاً في صحيفة الأكاديمية الأمريكية لطب الجهاز العصبي أنّ نظاماً غذائياً غنياً بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (وهي المكونات الأساسية في زيت الزيتون)، يحمي الإنسان من ضعف الذاكرة وعدم القدرة على الإدراك. وقد قام بعض الباحثين من قسم أمراض الشيخوخة في جامعة باري بتحقيقة على التطور النكي لـ 278 عجوزاً لا يعانون أي مرض عصبي أو نفسي. فأثبتت نتائج هذه الدراسة أهمية زيت الزيتون في هذا المجال: فكلما أكثّر هؤلاء الأشخاص من تناول الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (Monounsaturates)، خفت احتمال انخفاض قدرتهم الإدراكية.

ويشرح البروفسور «كابورسو» الذي يترأس هذه الدراسة، أن منافع الزيت ربما تكون مرتبطة بالدور الذي تؤديه الأحماض الدهنية على أغذية الخلايا العصبية. وخلال هذا التحليل أيضاً، اكتشف الباحثون منفعة أخرى للأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة. فقد لاحظ العلماء منذ زمن بعيد أن القدرات الإدراكية

تنخفض لدى الأشخاص المحدورة نقاومتهم أسرع منه لدى «المثقفين». غير أن الدراسة التي أجريت في إيطاليا أظهرت أنه كلما ازداد استهلاك الأشخاص الدهنية الأحادية غير المشبعة، حافظ الإنسان على قدراته الفكرية والإدراكية مهما كان مستوى العلمي.

زيت الزيتون والمعظام

ساد الاعتقاد بأن العنصر الأساسي في تركيبة العظم هو الكالسيوم الذي يشكل المكون الرئيسي في العظام. ولكن على الرغم من أهميته، فهو ليس سوى مادة واحدة من بين مجموعة مواد تحتاجها تركيبة العظم. فالكالسيوم بالنسبة إلى العظام كالحجارة بالنسبة إلى المنزل... فبدون صفائة أو إسمنت يتهدم البناء! وبدون البروتينات لا تقوم التركيبة العظمية والعظم يتقوض ويتهدم، وبدون الفيتامين D ليس هناك كالسيوم. وهنا تظهر أهمية زيت الزيتون. وعلى الرغم من أن البحوث عن منافع زيت الزيتون لسلامة العظام لا تعود لأكثر من 25 عاماً، إلا أنها تعد بمستقبل باهر. والواقع أن الحمض الزيتي الذي يشكل المكون الرئيسي في زيت الزيتون، يسهل على الأمعاء امتصاص الكالسيوم والفسفور والفيتامين D^{٤٤}. إذ لا يكفي أن نبتلع المواد الازمة لتكوين العظام، إنما يجدر بنا أيضاً أن نقود هذه المواد إلى حيث تأتي بالمنفعة: أي إلى العظام. فلا يكفي أن ندفع ثمن الإسمنت والحجارة، بل علينا إيصالها إلى موقع تشييد المنزل لتكون نافعة.

إن الحمض الزيتي يسمح للجسم بامتصاص الكالسيوم والفيتامين D^{٤٤} أي استخدامهما حيث يلزم. وقد أظهرت دراسات اختبارية عدّة أن استهلاك الحمض الزيتي يؤثر بشكل مباشر على

قوة العظام. وهناك بالأخص دراسة سريرية أجريت على عاملات في مستشفيات «مونتريال» بتبّت أهمية تناول زيت الزيتون بانتظام للحد من ترقق العظام ومن فقدان المعادن في العظام **Demineralisation**.

ولفحص حالة العظام لدى السيدات اللواتي يخضعن للدراسة، كانت تقامس كثافة عظم فقراتهن القطنية الثالثة بواسطة السكانتر.

بعض النساء يكن يتناولن في حياتهن عادة زيت الزيتون وحليب، في حين كان بعضهن يتناول زيت الزيتون مع زيت دوار الشمس أو مع زيت الفول السوداني. أما المجموعة الثالثة فلم تكن من يتناول زيت الزيتون أبداً... حوالي 45% من هؤلاء النساء يكن يتناولن زيت الزيتون باستمرار، (بنسبة تراوح بين 50 مل وليتر في الشهر) وأدت نتائج الدراسة على الوجه التالي:

تبين أن الكثافة العظمية لدى اللواتي يتناولن زيت الزيتون باستمرار تفوق المعدل بكثير (أخذين كافة العوامل بعين الاعتبار، باستثناء العمر).

• عندما تستهلك دهون أخرى مع زيت الزيتون، يكون مفعولها عكياً فتحدّد من تراكم المعادن في العظام. ولزيت الفول السوداني في هذا المجال الأثر السلبي الأوضح.

• يُعتبر زيت الزيتون العامل الغذائي الوحيد الذي يزيد كثافة الفقرات العظمية وتراكم المعادن فيها. في حين أن البروتينات والسكريات لا تؤدي أي دور في هذا المضمار.

فنتيجة هذه الدراسة واضحة جداً، ولكن يبدو أن غالبية

الناس تجهلها. لذا عليك أن تتناول زيت الزيتون باستمرار إن كنت تعاني من خف أو فقدان المعادن في جسمك أو كنت تخشى الإصابة بترق العظم، أو كنت تزید أن تقى نفسك من هذا المرض بسبب إصابتك بكسر في العظم أو دخولك مرحلة من اليأس أو بسبب الألم الناجم عن سوء التغذية.

زيت فزيتون والتهاب المفاصل الروي Polyarthritis Rheumatoid

يبدو أن لهذا المرض الالتهابي المزمن أسباباً مختلفة، ما زلتنا نجهلها. غير أن هناك بعض العوامل كالوراثة والتوازن الهرموني والنظام الغذائي تلعب دوراً مهماً في تطور هذا المرض. وفي هذا السياق، أظهرت دراسة حديثة نشرتها الدكتورة ألينا لينوس من كلية الطب في أثينا في كانون الأول / ديسمبر 1999، أن تناول زيت الزيتون والخضار المسلوقة يخفف خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الرئوي. وأجريت هذه الدراسة في جنوب اليونان، حيث قارن الباحثون العادات الغذائية لـ 145 يونانية يعانون هذا الداء، بعادات مجموعة تتألف من 188 شخصاً سليماً. وتوزع الأشخاص الذين تشملهم هذه الدراسة إلى أربع فئات حسب استهلاكهم الغذائي. فتبين من نتيجة هذه الدراسة، وإن لم تشمل إلا عينة محدودة من المرضى، أن خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الرئوي أدنى بمرتين ونصف لدى مجموعة الأشخاص الذين يستهلكون كمية أكبر من زيت الزيتون (ما يقارب 43 غراماً يومياً) منه في المجموعة الأخرى التي تتناول كمية قليلة منه. ويعتبر الباحثون الذين أجروا هذه الدراسة أن الوقاية من هذا المرض عائنة إلى غنِّ زيت الزيتون بالحمض الزيتي، لأن الحمض الزيتي - بحسب دراسات أخرى - يحدّ من الالتهاب بشكل طبيعي.

المكونات الرئيسية المعروفة في زيت الزيتون الصالحي

يتكون زيت الزيتون من 70 إلى 80% من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وهو حسب أصله ونوعيته غني إلى حد ما بالفيتامين E المضاد للتأكسد وبالفيتامين A (بيتا كاروتين). وتتراوح السعرات الحرارية في الملعقة الكبيرة (ملعقة الأكل) ما بين 110 و 130 سعرة.

ومع أن 99% من زيت الزيتون دهنيات، وفي طبعتها الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، فإن نسبة الأحماض المشبعة والمتعددة غير المشبعة ضئيلة جداً. إلى ذلك، يحتوي زيت الزيتون على الكلوروفيل (المادة الملونة المسؤولة عن تلوين النباتات باللون الأخضر) والكزانتفيل (المادة الملونة الصفراء المسؤولة عن تحويل النباتات الخضراء إلى صفراء في فصل الخريف).

أما الاختلاف في ألوان زيت الزيتون فيعود إلى نسبة تركيز الكلوروفيل أو البيتاكاروتين فيه.

أضف أنه يحتوي على معدل يود منخفض جداً مقارنة مع معظم الدهون الأخرى ذات المنشأ الحيواني أو النباتي. فمعدل اليود في زيت الزيتون يتراوح ما بين 75 و 90، وإن قلة اليود فيه هي ما يحول دون تأكسد زيت الزيتون بسرعة ويجعله لا يفسد بسهولة. فإذاً هو زيت عمره طويل.

الفيتامينات التي تجدها في زيت الزيتون

• الفيتامين A:

الفيتامين A ضروري لقوة النظر، إذ يشترك في تكوين المواد الملونة في شبكة العين، المواد التي تسمح للنظر بالكيف مع تغير قوة الضوء.

لكن هذا ليس كل شيء، فالفيتامين A عامل النمو وتجدد خلايا البشرة والأغشية المخاطية: وبدونه، لا تلشم جراحتنا ولا تمرر بشرتنا ونشيخ.. وهو إلى ذلك يساهم في حماية الجسم من الالتهابات. والبيتاكاروتين هي المادة الضرورية التي يستخدمها الجسم لنكربين الفيتامين A، وزيت الزيتون يحتوي على كمية كبيرة منها.

• الفيتامين E:

من بين الوظائف العديدة التي يؤديها الفيتامين E، يقوم بدور أساسى كمضاد للتأكسد، فيحمي الخلايا بشكل طبيعي من الشيخوخة، ويرفع نسبة الكوليسترول «المفيدة» على حساب الكوليسترول «الضار»، ويؤثر على بعض مكونات الدم، فيحمي الكريات الحمراء ويحد من تكثيل الصفائح الدموية *Plaquettes*.

• الفيتامين D:

زيت الزيتون خال من هذا الفيتامين، غير أنه يسهل امتصاص الجسم له. فالجسم يركب بنفسه الفيتامين «D» الذي يحتاجه عندما يتعرض لأشعة الشمس. وبفضل الحمض الزيتي، تنتص أغذية الأمعاء المخاطية هذا الفيتامين بشكل أفضل.

مزاتها أخرى هي شجرة الزيتون

ناهيك عن الزيت، شكل الزيتون بحد ذاته وأوراقه موضوع أبحاث ودراسات عديدة منذ القديم. ولكن التعاليل الدقيقة لم تأت إلا مع ظهور الكيمياء والطب العلمي. وفي عام 1908، عزل بوركلو و«فينيتيكرو» الـ *Oleuropeine* وهي مادة تجعل الزيتون الطازج غير قابل للأكل. ومنذ ذلك الحين، توالى كم لا يُعد ولا يحصى من الدراسات عن الزيتون وأوراقه.

الزيتون

الزيتون غني بالمعادن كالمانغانيز والكلور والفسفور والكبريت والبوتاسيوم والماغنيزيوم والحديد والنحاس، وبالفيتامينات A,B,C,E,F التي تجعل منه ثمرة مغذية جداً وذات قدرات علاجية عديدة، متواجدة في حبوب الزيتون وفي زيته أيضاً.

يتضح إذاً أن خصائص الزيتون هي تقريباً خصائص الزيت نفسها. أما الفارق الرئيسي فيكمن في أن الزيتون لا يُوكَل عندما يكون طازجاً بسبب مرورته ولكنه يعصر. والواقع أن لحبوب الزيتون منافع أوراق شجرة الزيتون، أي أن كليهما يخفف الضغط المرتفع. أما الفارق الآخر فيتجلى في الاستعمال، فهواسطة الزيتون المهروس، يمكن صناعة كمادات فعالة لمعالجة:

- المخراج.
- اللثة المؤلمة أو الدامية.
- داء المفاصل.

غير أن استعمال زيت الزيتون لعلاجه منه الإصابات أسهل بكثير.

أوراق زيت الزيتون علاج لضغط الدم المرتفع

قد يمليأ لم تكن تستخدم أوراق الزيتون إلا لطرد الحمى، ففي الحروب الإسبانية كان الضيّاط الفرنسيون يستعملونها لمعالجة الحمى في حال عدم توافر نبتة الكينا. وكانت الوصفة التي يستعملونها غاية في السهولة: يسكونون ليثرا من المياه المغلية على 60 غراماً من أوراق الزيتون ويدعونها تتنقّع لمدة 24 ساعة. ثم يشربون هذا التقطيع خلال النهار. وسرعان ما طفت على هذه الميزة التي تتحمّن بها أوراق الزيتون ميزة أخرى، وذلك عندما اكتشف الدكتور «مازيه» من مدينة نيس الفرنسية، أن أوراق الزيتون تخفض الضغط المرتفع وتوسيع الأوعية. وقد أكّد العديد من الباحثين على هاتين المميزتين. هذا عدا قدرة أوراق الزيتون على محاربة السكري. ولم يثبت مفعولها على الضغط وحسب إنما على تصلب الشرايين ونوبات النوبة الصدرية أيضاً.

ذكرت دراسة موثقة صدرت في «مجلة العلاج بالأعشاب» ما تحتويه ورقة الزيتون من مكونات، كالأوليبيروبيوسيد Oleuropéoside والأوليبيوسيد Oléoside وحمض الغليكوليك Acide Glycolique، التي تؤثّر بلا أدنى شك على الضغط. ويشرح الباحثون أنه من المستحسن استعمال الأوراق الطازجة لأن الأوليبيوسيد سريع العطّب، وبما أن العناصر الأساسية الفعالة تذوب في الماء، ينصح بتناول شراب أوراق الزيتون المغلية. أما في حال ارتفاع ضغط الدم أو السكري، فينصح الأطباء الذين يعالجون بالأعشاب بغلي حوالى

20 ورقة زيتون في 30 مل من الماء إلى أن يتغير ثلث هذا الماء. ثم تصفى السنتيليرات العشرون العتبية ويضاف إليها السكر ثم تُعْتَسَى ساخنة، صباحاً ومساءً. وإذا كنت تسكون منطقه يكثر فيها الزيتون، فلا تترددوا في قطف شيء من هذه الأوراق لاستخدامها. غير أن المشكلة في نقيعها هي أنه مز العذاق. فإذا كنت لا تحملونه، تناولوا أوراق الزيتون على شكل كبسولات (برشامات)، لأن هذه الطريقة لا تؤثر على خصائصها.

وفي مقارنة قام بها البروفسور جاك بيلليكرير في جامعة مونبلييه من أجل معرفة ما هو الأكثر فائدة: نقيع أوراق الزيتون، أم الأوراق الخضراء، أم الأوراق البابسة، أثبتت أن الأوراق البابسة تحتوي على العديد من العناصر الفاعلة الثابتة. على كل حال، إذا كنت تسكون مناطق شمالية باردة فلن يكون لديكم خيارات. أما كبسولات أوراق الزيتون فتتوافر في كل مكان، ابتداء بالصيدليات حتى متاجر الحميات الغذائية (Dietétiques)، مروراً بالبيع بالمراسلة. وتحصح عادة بتناول أربع إلى ست كبسولات يومياً لمدة شهر، على أن يجدد العلاج عند الحاجة. ويشنذ الدكتور «الوكيليرك» زعيم المدرسة الفرنسية لطب الأعشاب في القرن العشرين، على أن ورقة الزيتون لا تلحق أي ضرر بالصحة. ويشير إلى أن تكرار العلاج لا يخفف من فعاليته لذا يمكننا اتباعه لمدة طويلة وطالما نعتبره ضرورياً.

زيت الزيتون، وصفات مفيدة للصحة

ملاحظة: ملعقة كبيرة = ملعقة الحساء التي نأكل فيها.
ملعقة صغيرة = ملعقة قهوة.

على الرغم من أن الطب الحديث أثبت فعالية علاجات زيت الزيتون التقليدية بمعظمها، إلا أن الوصفات الواردة في هذا الفصل تدرج في خانة المعلومات العامة فحسب. فإذا كنت تعاني من أي مشكلة عليك أولاً أتباع إرشادات طبيك.

في الطعام

تبليوا أطباقكم بزيت الزيتون واطهروا به ولا تترددوا أبداً بتناول الزيتون. ففي بعض الحالات، خاصة في حالات اضطرابات الجهاز الهضمي، ينصح بتناول ملعقتين من زيت الزيتون قبل الأكل، إلا أن الإفراط باستعماله لا يجدي نفعاً. لذا يستحسن

الاكتفاء باستعمال زيت الزيتون في الطبخ... وستكفل الطبيعة بالباقي.

أما الأشخاص الذين لا يتحملون رائحة الزيتون أو ملمسه الزيت على اللسان، فيمكنهم استبداله بكبسولات زيت الزيتون المتوفرة في الصيدليات، ولكن الواقع أن ذوقنا فيما يتعلق بالطعام يتغير مع العمر، وحتى وإن كنتم تحتفظون بذكري سينية من طفولتكم عن سلطة بنودرة مشبعة بالزيت، فلا ينبغي الامتناع عن تناول زيت الزيتون. لا بل حري بكم أن تذوقوه مع أنواع أخرى من الخضار... وسترون كم هو شهي!

للاستعمال الخارجي

لزيت الزيتون منافع عديدة؛ فهو مفيد للبشرة، ويشكل مركباً أساسياً لتحفيز المراهم وكريمات العناية بالبشرة. والزيت النباتي نفسه يدخل في تركيبة العلاجات المرتكزة على الزيوت العطرية، وعندما تزوج الزيوت ببعضها بعضأ تخفف قوتها وتركيز بعض الزيوت العطرية القوية (كالص嗣ر وأكليل الجبل...) التي تهيج البشرة.

والهم في تركيبات هنا النوع أن فوائد النباتات تمتزج مع فوائد زيت الزيتون فتتغلل في البشرة، أو كما يقول الدكتور ثالنيت، تتجه مباشرة إلى العضو المراد معالجته فتعالجه.

الزيوت العطرية

يكفي أن نمزجوا ما بين 50 إلى 100 قطرة من الزيت العطري مع 100 ملليلتر من زيت الزيتون لتحصلوا على منحضر

فاللتلذك، (يستعمل لتلذك المفاصل عند الإحساس بألم في العضلات أو عندما تكون هذه العضلات متيسة أو في حالات الروماتيزم، ويستعمل لتلذك المعدة عند الإصابة بعسر هضم ولتلذك الرجلين لتسهيل الدورة الدموية، وتلذك باب المعدة والصفرين والقدمين للتخفيف من الضغط Stress).

للمعالجة للتيس والروماتيزم

الخزامي، العرعر، الصنوبر.

للمعالجة للتوتر والضغط الشهي والإرهاق

الخزامي، البابونج، الترنجان، الكلمتيين، أبو صفير.

للمعالجة للأرق

الكلمتيين، أبو صفير، العردقوش، البرتقال، الخزامي.

لإثارة النشاط

الابلينج، إكليل الجبل، صعتر الدقة (الصعتر الربيع). وللنماء: التصميم (لا ينصح باستعماله خلال العمل أو الرضاعة).

للمعالجة عسر الهضم والانتفاخ

الحبق، إكليل الجبل، النعنع، الصعتر (الزوباع *Origan*) الأخضر، الليمون الهندي، البرتقال، كيش القرنفل.

للمعالجة اضطرابات الدورة الدموية

الحامض، العرعر، والسرور.

المعالجة التهابات الجهاز التنفس

العنبر، الص嗣، الأوكالبتوس، النباولى (Niaouli)،
التربيتين (Térbenthine).

المعالجة مشاكل البشرة

الخزامى، إبرة الراعي، الحامض، شجرة الشاي، ونجيل الهند.

لائل

استعملوا الوصفات المذكورة في هذا الفصل أو امزعوا من 5 إلى 10 قطرات من زيت النبتة العطري المراد استخدامه وملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي (طبعاً المعمصور على البارد). ثم لفركوا يديكم بهذا المزيج لمدة ثوانٍ وبعد ذلك ابدأوا بالتدليك بشكل هادئ لطيف. وشبعاً فشبعاً زيدوا الضغط وفي بعض الحالات يفضل الفرك بدل التدليك. وعليكم لا تنسوا أبداً أنه لا ينبغي أن يكون التدليك مؤلماً.

الكلمات

امزجوا زيت الزيتون مع الملفوف أو الصلصال أو الليمون
الحامض، أو مع أي نبتة أخرى لتشعروا بالكمادات. فالكمادة
مبلاة عن عجينة متمسكة ببعض الشيء، توضع مكان الألم على
شكل طبقة سماكتها 2 سنتيمتر، وتبثب بقطعة شاش إذا كانت عجيتها
وخرة، أو إذا تغير إيقاع المكان المعاين من الجسم ثابتًا بشكل
لائق.

ترك الكيادة عادةً على المكان المصايب مدة 20 إلى 30 دقيقة.

الحمامات

- كان الرومان يعشقون الاستحمام بالمياه الممزوجة بما هو نادر من خلاصة النبات *Essences*. وكانت الحمامات البخارية حيث يغسل الرجال والنساء معاً رائحة في بداية العصور الوسطى. وبعد أن اختفت هذه المتعة العلاجية لأسباب أخلاقية عادت لظهور في عهد لويس السادس عشر. وبعد أن خطا العلم خطوة عملاقة نحو التطور في أوائل القرن العشرين، أثارت الحمامات على اختلاف أنواعها اهتمام الأطباء، كالاستحمام بمياه البحر أو بالمياه الممزوجة بالزيوت العطرية أو الطحالب. أما اليوم، فلم تعد بحاجة لأن نقصد أماكن خاصة للاستفادة من منافع المعالجة بالاستحمام.

- لا شك أن مقاطن الحمام التي يرpush فيها الصابون فتعلوه الرغوة ممتعة للعين وملمسها ناعم على البشرة. ولكن حذار، فالرغوة صابون، والصابون مادة مطهرة لها قدرة على كشط خلايا البشرة، ولا بد من أنكم لاحظتم أن بشرتكم بعد الاستحمام تصبح أنعم ملمساً وكأنها مجلوبة. والجدير ذكره أن تركيبة الحمامات برغوة الصابون هي في معظم الأحيان مماثلة لتركيبة الشامبو؛ إذ أن المعنصر الأساسي المستعمل خاصية في ما يتعلق بالمستحضرات البخسية الشعن هو في الغالب مادة مطهرة مركبة بطريقة صناعية ومحففة بالماء. وفي سبيل العد من سلبيات الحمامات برغوة الصابون، هناك حل وحيد: زيت الزيتون! ماذا تفعلون؟ املأوا نصف سلادة المستحضر الذي تستخدمونه بزيت

الزيتون، ثم اسكبوا فوقه صابون الرغوة وأضيغوا المزبج إلى مياه المغطس.

- من الصعب أن تتغلغل النباتات بحد ذاتها إلى الجسم، إذ وحدها عناصرها الفعالة تجتاز الحاجز الجلدي، خاصة إن اخترتم استعمال النباتات على شكل زيوت عطرية، أو عناصر نباتية فاعلة ومركزة، تتميز بقدرتها على بلوغ العضو الهدف بشكل مباشر. فإن كتم تعانون مثلاً مشاكل في الكبد، توجه العناصر الفاعلة الخاصة بالزيت العطري الذي يشتهر بقدرته على التخفيف من الأضطرابات الكبدية، نحو الكبد مباشرة.

ولكن في سبيل التأكيد من أن الزيت العطري طبيعي وصاف، ينبغي أن يدون عليه اسمه باللغة اللاتينية، إضافة إلى مصدره. هذا وستحسن استعمال الزيوت العطرية المستخرجة من الزراعات البيولوجية (أي المزروعات التي لم تضاف إليها أسمدة أو مواد كيميائية).

- كيفية الاستعمال

إمزجوا 20 قطرة من الزيت العطري وملعقة من زيت الزيتون وملعقتين من العلیب المجفف، ثم أضيغوا المزبج إلى مياه المغطس.

- يمكنكم استعمال الزيوت العطرية لبنة أو أكثر، ولكن لا تستعملوا أكثر من ثلاثة زيوت في آن معاً. وعلى الأقل يتعدي عدد قطرات الزيت العطري العشرين.

الإرشادات الأساسية

• الدمل

- من شأن الكمادات المعدة من عجينة حبات الزيتون الناضجة أن تساعد الدمل أو الخراج على استكمال نموه وتسكن أوجاعه وترفع اندماليه.

- كمادات من القرفة الطازجة وزيت الزيتون: ضعوا في الخليط الكهربائي (Mixer) حفنة من أوراق القرفة Cresson الطازجة وملعقة من زيت الزيتون، ثم أخلطوا المزيج جيداً حتى يصبح لديكم عجينة متماسكة، وعند الحاجة ضعوا هذه العجينة على الدمل مدة ساعتين.

• آلام المفاصل

زيت الخزامي

للتخلص من آلام المفاصل افركوها بزيت الخزامي. كيف؟ انقعوا 40 غراماً من أزهار الخزامي المجففة في ليتر من زيت الزيتون، ودعوها في الشمس مدة ثلاثة أيام. ثم صفووا الزيت واحفظوه في زجاجة مقلولة، بعيداً عن الضوء.

زيت الثوم

دقوا رأس ثوم (أي عدة فصوص من الثوم) وانقعوا في 200 ملليلتر من زيت الزيتون مدة يومين أو ثلاثة. وعند الإحساس بالألم، استعملوا هذا الزيت لفك المفاصل وتمسدها به. كما يمكنكم

استخدامه لمعالجة التواء المفاصل.

• التهاب المفاصل (Arthrite) :

مرهم أوراق القرع (Cortage)

تظهر عوارض هذا الداء على المفاصل التي تكون موزعة، حمراء، متورمة، وساخنة. للتخفيف من حدة الألم، أهروا أوراق القرع وأمزجوا جيداً بزيت الزيتون حتى تحصلوا على مرهم فعال تتلذذون به موضع الألم برقه.

• الاعتلال المفصلي (Arthrose)

الاعتلال المفصلي مرض معقد، حيث يضاف إلى الالتهاب علة فقدان المعادن في الجسم (démérialisation) الناجمة عن تلف تدريجي بالغضروف والسائل الزلالي فيؤدي ذلك إلى فقدان المواد المخففة للصدمات والمسهلة للحركة بين العظام. وعلى الرغم من أنه غالباً ما يظهر هذا التلف مع التقدم في السن، إلا أنه يترافق أيضاً مع رضات وإصابات مختلفة (كر، التواء في المفاصل، زيادة الوزن، تدريبات رياضية كثيفة).

في هذا الإطار، أثبتت البحوث التي أجريت مؤخراً عن زيت الزيتون منافعه على سلامة العظام، فتناوله يومياً يساعد على التخلص من مرض الاعتلال المفصلي *Arthrose*.

راجعوا أيضاً الفقرات المتعلقة بالمفاصل والعروق (زيت سادان) والروماتيزم.

• تصلب الشرايين (Atherosclérose)

إن «تصلب الشرايين» بحسب تعريف منظمة الصحة العالمية الناجم عن مجمرة تغيرات نظراً بسبب مختلفة على الجدران الداخلية للشرايين. هذه التغيرات عبارة عن تراكم للدهون والسكريات العركبة والدم، وعناصر من أصل دموي، وأنسجة ليفية وترسبات كلسية، تترافق مع تغيرات داخل الشرايين^٤.

لا شك أن هذا التحديد العلمي البحث، يظهر مشكلة اتسداد الشرايين بشكل واضح؛ فالصياغة المتجمدة التي تجمعت في الشرايين تعتبر مسؤولة عن الأضطرابات الكثيرة التي نظراً على شرايين القلب.

ولكن زيت الزيتون الغني بالأحماض الدهنية المفيدة والعناصر المضادة للتأكسد يحول دون تكون هذه الكتل الدهنية؛ لذا ينبغي أن تخففوا قدر المستطاع من استهلاك الدهون الحيوانية وتنبذلواها بزيت الزيتون في الطهو أو في التبديل.

راجعوا الفصل ٣: الحمية المتوسطية.

• العروق

خطورة الحروف رهن بعمقها وامتدادها في آن معاً. لكن بشكل عام، يستحسن استدعاء الإسعاف إن كانت أجزاء الجسم كافة مصابة بالعروق. وبيان تار وصول النجدة، احرصوا على أن تبللو المكان المصايب بالماء البارد بشكل مستمر.

- زيت الزيتون المخفوق

إن كانت العروق سطحية أو قليلة الامتداد، أدهنوها بزيت الزيتون المخفوق جيداً، إنما بعد أن تبللوا العروق بالماء البارد.

- مزيج الزيت وزلال البيض

امزجوا زلال بيضة واحدة مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، وضعوا المزيج على العروق مباشرة. هذه الوصفة فعالة أيضاً لمعالجة لسع الحشرات إذ تخفف من توزتها على الفور.

- زيت الأوفاريفون *Millepertuis*

المعروف بزيت سان جان (القديس بونا)

في أواخر شهري حزيران وتموز، تفتح أزهار الأوفاريفون نتفطفف وبعد منها زيت يحفظ طوال السنة، ويستعمل لمعالجة العروق والمشاكل البسيطة التي قد تصيب البشرة. يعرف هذا الزيت باسم زيت «القديس بونا» إذ جرت العادة أن تقطف أزهار الأوفاريفون في 24 حزيران، يوم عيد القديس «بونا». وإلينكم وصفتان تقليديتان لإعداد هذا الزيت:

ضعوا في إناء زجاجي 500 غرام من الأزهار النضرة وأضيفوا إليها ليتراً من زيت الزيتون، واتركوها منقوعة في الشمس سنة أسبوع مع الحرص على برم الإناء ربع برمة كل يوم.

احفظوا هذا الزيت الشديد الحمرة في إناء زجاجي واستعملوه عند الإصابة بالعروق على شكل كمادات؛ يمكنكم

استعماله أيضاً لمعالجة الجلف والجروح وتهيج الجلد، إذ يسكن الألم ويسع الاندماج.

وعند الإصابة بالروماتيزم وألم النساء والنقرس، ذكروا المفاصل بهذا الزيت في البان - ماري (أي وضع الوعاء الذي فيه الزيت في وعاء آخر يحتوي مياه مغلية).

• الدماغ (التقدم في السن وضعف الذاكرة)

إن الحمض الزيتي الذي يؤثر على الأغشية العصبية يشرح مدى فائدة استهلاك زيت الزيتون في الحفاظ على القدرات الذهنية (راجعوا الفصل الرابع).

• الكوليسترول

أثبتت الدراسات الطبية التي أجريت على زيت الزيتون، فعاليته في خفض معدل الكوليسترول العام والكوليسترول الضار. ومن هنا نفهم سبب غياب الكوليسترول عن الأشخاص الذين يتبعون الحمية المتوسطية المرتكزة على استهلاك زيت الزيتون يومياً (راجع الفصل الثالث).

• تساقط الشعر

يحتوي الزيتون وزنته على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن، لذا ننصحكم بتناول الزيتون بلا تردد، واستعمال زيته في كافة الوجبات، خاصة إن كتم تطهرون الخضار كالثوم والبصل والجزر؛ فهي تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن التي تعتبر ضرورية للحفاظ على صحة شعركم.

- **الزنك:** لتساقط الشعر وللأظافر السريعة التكسر، ولجفاف البشرة.
- **السبلينيوم والكلالسيوم:** لمشاكل الشعر الناجمة عن التقدم في السن.
- **الحديد:** للتعب أو لمشاكل الشعر المرتبطة بفتررة الحيف.
- **الكروم:** للشعر الباهت الناجم عن زيادة الوزن أو عن ارتفاع نسبة الكوليسترول.

تعمل الفيتامينات A, E, F, B5, B6, PP على مستويات مختلفة في عملية تجدد الكيراتين Keratine والتحام جلد الرأس ومقاومة الشيخوخة والأشعة ما فوق البنفسجية.

● **فرك الشعر للحد من تساقطه**
عند المساء، افركوا فروة رأسكم بزيت الزيتون، ثم لفوا شعركم بمنشفة. وعند الصباح أغسلوه بالشامبو. وللحصول على نتائج مرضية عاودوا الكرة بعد عشرة أيام.

● **التنام المتروح**

- الزيوت العطرية

اسكبوا في إناء 50 مل من زيت الزيتون وأضيفوا إليه خمس قطرات من كل من الزيوت العطرية التالية: الجيرانيوم، والسرور، والنباولي، والقصعين، والخزامى، والص嗣، والأوكاليبتوس،

واحفظوا المزيج في خزانة الاسعافات الاولية في المنزل. وعند التعرض للجروح ضعوا عليها بضعة قطرات من هذا الزيت أو بللوا كعادات فيه وضعوها موضع الالم.

يمكنكم استعمال هذا الزيت أيضاً لإزالة آثار الكلمات والتورمات (راجعوا الفقرة المتعلقة بالجروح).

» الدورة الدموية

بعد أن ثبّتت دراسات عديدة أهمية زيت الزيتون لسلامة الدورة الدموية، بات من الضروري أن تتبع قواعد صحية جديدة ترتكز على استعمال هذا الزيت في الطهو كلما أمكن ذلك.

ـ كعادات لمعالجة الدوالي (Varices)

انقعوا بضع أوراق كبيرة من الملفوف في زيت الزيتون مدة ساعة تقريباً، ثم انزعوا ضلوعها واسحقوا الأوراق بواسطة شوبك وضعوا طبقتين أو ثلاث منها على ربلة الساق (بطة الساق) وغطواها طوال الليل بقطعة قماش قطنية من دون أن تتشدّوها على الربلة، أما إن كنتم تبغون الحصول على فعالية أكبر، فيستحسن أن تعاودوا العلاج.

ـ التدليك المسهل لمجرىان الدم

أضيفوا إلى 100 ملil من زيت الزيتون 30 قطرة من زيت السرو العطري و30 قطرة من زيت الحامض العطري و30 قطرة من زيت العرعر العطري وخضروا المزيج جيداً. وعند المساء مستلدو الساقين بدءاً من الكاحلين وصعوداً إلى الفخذين، أي بعكس اتجاه

الدورة الدموية، ثم استلقووا وارفعوا قدميكم قليلاً.

- الحمام المتشط

ضعوا في إناء صغير ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و10 قطرات من زيت السرو العطري و10 قطرات من زيت العرق العطري. ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من العليب المجفف واخلطوا المزيج كله جيداً ثم اسكبوه في مياه المغطس واسترخوا فيها مدة ربع ساعة. وقبل الخروج من الحمام، اغسلوا ربلتي (بطني) الساقين بالماء البارد.

- مغطس للقدمين المتعثبين

بعد أن قضيتم النهار كله في المشي في طقس حار، نورمت قدمائكم، أعنوا مغطساً لقدميكم. كيف؟! اسكبوا 5 قطرات من زيت القصعين و5 قطرات من زيت الليمون العطري و5 قطرات من زيت السرو العطري، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون وأخرى من العليب المجفف، في وعاء من المياه الفاترة (35 درجة مئوية) وغطسوا قدميكم في هذه المياه لمدة تتراوح ما بين 15 و20 دقيقة.

• أمراض القلب والشرايين

يُنصح باستعمال زيت الزيتون لمعالجة مشاكل الدم والقلب نظراً لفوائده التي شاعت في أنحاء العالم كافة؛ فالدراسات العلمية المختلفة التي أثبتت أن زيت الزيتون يُفدي من أمراض القلب والشرايين (السبب الأول للوفيات في الدول الغربية) عادت وركزت على أهمية هذا المكون الشمين وهو أحد الأسباب التي دفعت

المزارعين إلى إحياء زراعة الزيتون في جنوب فرنسا.
وما لا شك فيه أن خطر الإصابة بذبحة قلبية سيقل إن
واظبنا على تناول الأطباق المطهوة بزيت الزيتون بدلاً من الدهون
الأخرى (الزيروت البابوية الأخرى، الزبدة، السمنة...).
راجعوا الفصل الثالث: الحمية المتوسطية.

• آلام الكبد وحصى الكلى

إن أصبتم بحمى في الكلى أو شعرتم بثقل في الكبد (بعد
الأعياد، مثلاً)، تناولوا كل صباح على الريق ملعقة كبيرة من زيت
الزيتون، ثم انتظروا نصف ساعة قبل أن تناولوا طعام الفطور.

- علاج فعال

إن أصبتكم بنوبة ألم حادة، ابقوا طوال النهار متنقلين على
جانبكم الأيمن، واشربوا كوباً من زيت الزيتون، على جرعات
صغريرة.

• آلام في الكلى

يعود الألم في الكلى إلى وجود حصاة واحدة أو عدة حصى
في المجاري البولية. هذه الحصى تجتمع على أحد الحالين (وهما
مسلسلان يحملان البول من الكليتين إلى المثانة) وعند حدوث ذلك
يشعر المصاب بالألم مبرحة. والجدير ذكره أن معظم ضحايا آلام
الكلى يؤكدون أنهم لم يعرفوا في حياتهم أوجاعاً أكثر حدة.

ولكن إن تناولتم ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، صباحاً

ومسأة، قد تساعدكم على التخلص من الحصى. يمكنكم أن تأكلوا بعدها شريحة من الليمون الحامض لتهضموا الزيت.

إلا أنه يجدر بكم ألا تننسوا أنه مجرد علاج مكمل، وللحصول دون معاودة هذه الألام، ننصحكم باتباع العلاج التالي، المعروف بفعاليته: أغلوا كل مسأة لمدة عشرة أيام 40 غراماً من الزيتون في ليتر من الماء، واتركوا هذه الزهورات تغلي حتى ينبعوا ثلاثة أرباعها. وفي النهار اشربوا منه. إنما عليكم أن تكرروا هذا العلاج 3 مرات في السنة، وليدم العلاج في كل مرة عشرة أيام.

• الإمساك

زيت الزيتون معروف بأنه مسهل للمعدة فإن تناولتم ملعقة أو ملعقتين منه صباحاً على الريق (أضيفوا إليه عصير الليمون الحامض للتخفيف من طعمه) أو وضعتم مسأة ملعقة كبيرة منه في صحن الحساء، ساهمتم في إدرار الصفراء (وهي مادة يفرزها الكبد) وانتقالها إلى الأمعاء، فالصفراء تلعب دور المسهل الطبيعي.

• تشنج العضلات والألم

- نوت الياسمين

ننصحكم بشنيد موضع الألم وفركه بلوسيون نوت الزيتون والياسمين. يكفي أن تنقعوا 20 غراماً من أزهار الياسمين المجففة في ليتر من زيت الزيتون لمدة 6 أسابيع (مع الحرص على تحريك المزيج مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع) صفووا بعد ذلك الزيت واحفظوه في إناء مغلق بعيداً عن الضوء.

- زيت اللافندر

امزجوا في إناء صغير 50 قطرة من زيت اللافندر العطري و100 ملليلتر من زيت الزيتون ثم خضوا الإناء جيداً. وعند الحاجة مسدووا العضل المصاب بهذا الزيت.

- زيت الغار

انقعوا في مكان حار جداً (من 25 إلى 30 درجة مئوية) 50 غراماً من أوراق الغار في نصف لتر من زيت الزيتون. ثم سخنوا النقيع على طريقة البان ماري (Bain-Marie) مدة ساعتين قبل أن تصفوه. احتفظوا بهذا الزيت في إناء مغلق بعيداً عن الضوء.

• الكلمات

- التدليك بزيت الزيتون

لا شك أن الشهادات الواردة على سبيل المثال في كتاب جاك بوناينيه «غناية زيت الزيتون» تبدو مذهلة أو حتى مجانية، مع هذا لا تترددوا بفك المكان المصاب بقرحة، بما أنه لا ضرر من التجربة.

- وصفة أوراق الملفوف

انقعوا بضع أوراق من الملفوف في زيت الزيتون مدة نصف ساعة ثم ضمروها على الكلمات.

يروي الدكتور فالنير قصة مريض من مرضاه، وقع ضحية

حادث سير، فأصيب بكدمة على طول ساقه اليمنى. وبعد مرور أسبوع واحد من الراحة، والعلاج وكماادات أوراق الملفوف، شفي المريض شفاءً تاماً.

- مجربة العسل

ضعوا في إناء من الفخار نصف لิتر من زيت الزيتون و250 غراماً من العسل. تستطعون تسخين المزيج على نار هادئة فإذا صعب عليكم جعل العجينة متمسكة؛ عند الحاجة استعملوها على شكل كمادات على الجلد.

■ مسمار القدم

- الشوم بالزيت

ضعوا فصين أو ثلاثة من الشوم في الفرن واتركوها حتى تنفع ثم قشروها وأضيفوا إليها ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، وعند الحاجة استعملوها على شكل كمادات على المسمار.

■ تشقق الجلد

- أوراق الملفوف بالزيت

انقمعوا أوراق الملفوف الأخضر في زيت الزيتون ثم ضعوها على الجلد المشقق وثبتوها بواسطة فمادة واتركوها ما بين الساعتين والثلاث ساعات.

- مرهم

امزجوا كمية متساوية من زيت الزيتون والغلسيرين وضعوها على الجلد المشفق.

• **الدواء (الجمو)** Dartres

- كمادات المعلومة الملمة (العند) Morelle

انقعوا 100 غرام من أوراق الحلوة المرة (المفدى) الطازجة في 200 ملل من زيت الزيتون مدة أسبوع. صفوا بعد ذلك الزيت واستعملوه على شكل كحادات.

• المكتوي

في بداية القرن العشرين، شاعت فوائد أوراق شجر الزيتون التي تضبط نسبة السكر في الدم، في حال الإصابة بالسكرى. وبين أثر الدراسة التي قام بها ملخراً البروفسور مانسيني في إيطاليا، أنه ينبغي أن نوصي المصابين بمرض السكري باستعمال زيت الزيتون بلا تردد (راجع الفصل الرابع).

• سلس البول

لتفادي سلس البول الذي يعرف أيضاً بـ «تبول الأطفال في السرير»، إليكم هذه الوصفة التقليدية: عند المساء مسدوا بزست الزيتون القاتر أسلف ظهر طفلكم (المنطقة الفطنية).

• الْكَزْبِمَا

- مرهم ملطف

يمكنكم أن تعودوا في المنزل مرهماً فعالاً لمعالجة البشرة

المصابة (وهذا المرهم فعال للحمى والحمف أيضاً): ضعوا في ليتر من الماء ملعقة صغيرة من قشرة شجرة البتولا (bouleau) وملعقة صغيرة من أوراقها، وأخرى من زهر الخزامى (اللافندر) والكمبة نفسها من أوراق شجر الجوز. واتركوا المزيج يغلي 5 دقائق ثم دعوه منقوعاً لمدة ساعة، قبل أن تصفوه بعد ذلك على زيت الزيتون، وطريقة البان - ماري ذوبوا 30 غراماً من شمع التحل و200 ملل من زيت الزيتون، وطريقة البان - ماري هي وضع وعاء في وعاء آخر فيه ماء ليتم تذويب المادة المراد تذريبيها على بخار الماء لا على الماء مباشرة. وبعد ذلك صبوا هذا المزيج فوق التقديع ثم ضعوا المكونات كلها على نار هادئة، وحركوها بشكل متواصل حتى يصبح لديكم مزيج متجانس. احفظوا هذا المرهم في إناء مغلق.

- لزقة الملفوف

انقعوا ورقة ملفوف في زيت الزيتون ثم ضعوها على البشرة المصابة واتركوها ساعة كاملة.

- زيت زهر اللافندر

ضعوا في وعاء زجاجي شفاف حفنة من أزهار الخزامى (اللافندر) النضرة وأضيفوا إليها ليتراً من زيت الزيتون، واتركوها منقوعة في الشمس ثلاثة أيام ثم صفوها وأنتم تعصرون جيداً الأزهار التي تقطعنوها.

خنوا بعد ذلك حفنة جدبدة من الأزهار النضرة وضعيها في الزيت الذي صفتته ثم اتركوها منقوعة لمدة ثلاثة أيام حتى يصبح الزيت عطرأً جداً (ينبغي تكرار هذه العملية أربع أو خمس

مرات)... وبعد الاستحمام ادهنوا الاكيز بما بها الزيت على أن تدلل الامكنة المصابة برقه.

يمكنكم أن تستعملوا هذا الزيت أيضاً لمعالجة الحروق، أو وضع 5 أو 6 نقاط منه على قطعة سكر ومصها للتخفيض من الصداع التصفي (Migraine) والغثيان أو سوء الهضم الناجم عن أسباب عصبية.

• المعدة والأمعاء

زيت الزيتون غذاء سهل الهضم لا يغترب حموضة المعدة؛ فإن حضرتم أطباقكم بزيت الزيتون، حلتم دون التجشؤ والاحساس بنقل في المعدة والشعور بالألم فيها. وهو إلى ذلك يسهل مرور الطعام إلى الأمعاء.

- علاج طبيعي

إن كنتم تعانون من الحموضة في المعدة، تناولوا ملعقة صغيرة من زيت الزيتون قبل الأكل.

• التعب الجنسي

منذ العصور القديمة والإنسان يسعى إلى تحسين قدرته الجنسية. ففي النصوص الطبية القديمة والمخخطوطات التي تعود إلى أكثر من عشرة قرون، نجد وصفات فناء، تناقلها اليونان القدماء والفينيقيون أو الرومان. وترتكز تلك الوصفات بمعظمها على زيت الزيتون، ولا يزال الكثيرون يستعملونها في بعض مناطق البحر الأبيض المتوسط.

- وصفة مصرية

امزجوا في إناء 1/8 من جنمور السعد (حب العزيز)، والكمبة نفسها من كل من العسل والبلع والتين والكرفس، ثم أغمروا العزيج بزيت الزيتون وحركوا الإناء جيداً؛ نصحكم بتناول هذا العزيج على مدى أربعة أيام متالية.

في بعض النصوص، يضاف إلى هذه المكونات «الحليب البشري» أو دهن الشور. ولكن في مطلق الأحوال، لم تحدد النصوص الطريقة الصحيحة لاستعمال هذه الوصفات.

لهذا السبب، يستحسن أن تستعينوا بوصفات أكثر بساطة وعصيرية؛ فاكتروا مثلأً من تناول سلطة الكرفس وتبلوها بزيت الزيتون وخل التفاح والصعنر والزنجبيل وإكليل الجبل والثوم؛ وللتخلص من رائحة الثوم إضافوا حبة بن.

- الحمام المنشط

امزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقتين كبيرتين من الحليب المجفف، و10 قطرات من زيت إكليل الجبل، و10 قطرات من زيت الإيلينغ العطري ثم أضيفوا هذا العزيج إلى مياه المغطس واسترخوا في المغطس 20 دقيقة.

• المكبد

يسهل زيت الزيتون عملية إفراغ الصفراء في الأمعاء من دون أن يغير معدل الكوليستيول وهذا ما يسهل عمل الكبد، فإن كنتم تمانعون تعباً أو ضعفاً في الكبد تناولوا ملعقة صغيرة من زيت الزيتون قبل الأكل (راجعوا الفصل الرابع).

• القشب (تشقق اليدمين واللثفتين)

إن هذه الوصفة مفيدة للقشب وغيره من التشققات الجلدية العميقه. يكفي أن تضعوا أوراق ملحفوف مشبعة بزيت الزيتون على التشقق.

• التهاب اللثة

يكتفى أن تمندو اللثة بزيت الزيتون.

• توبت النقرس

- التدليك بالصبار

أمزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و10 نقاط من زيت الصبار المطري، ودلكوا المفاصل المتورمة والمولمة برقه.

- زيت البابونج

ضعوا في نصف ليتر من زيت الزيتون 60 غراماً من أزهار البابونج المجففة واتركوها منقوعة في الشمس لمدة أربعة أيام، وإن أردتم تسريع عملية النقع ضعوا الزيت والأزهار لمدة ساعتين على طريقة البان - ماري وبعد ذلك صفووا المزيج على أن تصرروا جيداً الأزهار. وعند الإحساس بالألم استعملوا هذا الزيت لتمسيد المفاصل.

• البواسير

للمعالجة البواسير، ينبغي تحسين المرور المعوي (راجعوا الفقرة المتعلقة بالإمساك) والدورة الدموية في آن معاً.

- الحمام المنشط للدورة الدموية

إمزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و20 قطرة من زيت السرو العطري وملعقتين كبيرتين من الحليب المجفف. ثم أضيفوا المزيج إلى ماء الاستحمام، واسترخوا في المغطس دفع ساعة.

« المقطن (أسفل الخلف) ~~ووجهها~~ ولم النساء

- زيت العرق

انقعوا 100 غرام من حبيبات العرق في ليتر من زيت الزيتون من شهر إلى شهرين. ثم صفووا التبيع واحفظوه في إناء مغلق بعيداً عن الضوء.

« الصناع والصناع النصفي

- تدليك الصدفيين

اسكبوا 100 قطرة من زيت اللافندر العطري في 100 ملل من زيت الزيتون. ثم استعملوا المزيج لتدليك الصدفيين بحركات دائرية.

« النحلقة

نظراً للدور الفعال الذي يلعبه زيت الزيتون على الصرف المعيqi والدورة الدموية، يعتبر هذا الزيت حليناً أساسياً للحمية للمنحة وليس عدواً لها. فقد أثبتت الدراسات التي أجريت حديثاً على أيدي باحثين أميركيين (راجعوا الفصل الثالث) أن الاستهلاك المعتظم لزيت الزيتون لا يؤدي إطلاقاً إلى زيادة الوزن.

- الزيت المنحف

للاستعمال الخارجي، ذكرت المنشآت حيث تتكلس الدهون بهذا الزيت.

أضيفوا إلى 200 مل ل من زيت الزيتون، 50 قطرة من زيت السرو العطري و 50 قطرة من زيت الحامض و 50 قطرة من زيت العرق العطري و 50 قطرة من زيت الصمتر العطري. وأنشأوا الاستحمام متداولاً المنشآت التي تتكدس فيها الدهون مع التركيز على الأجزاء التي يكثر فيها السيلوليت. وبعد الانتهاء جففوا جسمكم جيداً، ثم ضعوا الزيت المنحف على البشرة مع تمسيدها بشكل دائري.

▪ ترقق العظام *Osteoporosis*

يتميز زيت الزيتون بفتحه بالحمض الزيتي الضروري للعظام في فترة النمو، وللحذف من الكسور ولتنقية الكثافة العظمية. وتبين أن الأحماض الدهنية وخاصة تلك المتواجدة في زيت الزيتون تدخل في عملية أبص الفيتامين D الذي يؤثر تأثيراً كبيراً على تركيبة العظام.

وخلالاً للمعتقدات السائدة، فالدهون موجودة أيضاً في العظام وعلى الأخص في الغضروف.

وقد أكد الدكتور شاربوني وهو صاحب كتاب علمي عن فوائد العلاج بزيت الزيتون أنه ينبغي على كل امرأة بلغت سن اليأس، أن تتناول زيت الزيتون بانتظام، بغية تأخير المشاكل المرتبطة بترقق العظام (راجعوا الفصل الرابع).

• مسمار القدم

ضعوا على مسمار القدم لزقة من أوراق المخلدة Joubarbe والثوم المنقوعة في زيت الزيتون، واتركوها طوال الليل.

• لسع العشرات

إمزجوا ملعقتين من زيت الزيتون مع زلال بيضة ثم ضعوا المزيج على اللسعه؛ فهو يخفف من الألم ويزيل الورم.

• الكساح (تشوهات في العظام)

تبليوا السلطات والأطباق بزيت الزيتون أو خذرا (رأعنوا أولادكم) ملعقتين كبيرتين منه يومياً.

- علاج بالتدليك

ينصح الدكتور فالنiet بتدليك الأولاد المصابين بالكساح أو بغير الدم بزيت الزيتون.

• الروماتيزم

- الزيوت المهدئة

انقعوا 100 غرام من أزهار البابونج أو أوراق الأرقاطيون أو المردقوش في نصف لتر من الزيت مدة 10 أيام. سخنوه على طريقة البان - ماري مدة ساعتين ثم صفووه. احفظوا هذا الزيت في زجاجة مغلقة بعيداً عن الضوء، وعند الحاجة مندووا مفاصلكم أو ظهركم به.

استرخوا مرتين في الأسبوع في المغطس بعد أن تضييفوا إلى الماء المزبج التالي: ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، وملعقتين كبيرتين من الحليب المجفف، و5 قطرات من كل من زيت الحامض، واللافندر، وأكيليل الجبل، والمرعر العطري.

• الضغط النفسي

- التدليك المساعد على الاسترخاء

إمزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و10 قطرات من زيت اللافندر العطري و5 قطرات من زيت الإيلانغ العطري. ثم استعملوا المزبج لتمسيد الصدغين وباب المعدة على شكل حركات دائرية.

- الحمام المهدى

إن أردتم أن تسوا همومكم ونستعيدهم هدوءكم بعد نهار طويل ومتعب، استرخوا في المغطس ربع ساعة، بعد أن تضييفوا إلى الماء ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و5 قطرات من زيت البرتقال العطري، وخمس قطرات من زيت المردقوش العطري و10 قطرات من زيت الخزامى (اللافندر) العطري. ثم استلقووا لمدة ربع ساعة وأخرجوا بعد ذلك بدون أن تفتقروا بالماء والصابون ويدون أن تفتوحوا جسمكم.

زيت الزيتون، وصفات للجمال

لطالما دخل الزيتون في تركيبة مستحضرات العناية بالجمال والصحة. فجان كالميست التي كانت الرائدة في هذا المجال، اعتمدت زيت الزيتون معتبرة إياه المستحضر التجميلي الوحيد. وخلال حديث أدلته لمجلة «Paris Match» باهت بسرها هنا فائلة: «ترون أن وجهي خالي من التجاعيد ولا يتغصن عندما أضحك». ثم أضافت: «في صباعي، أغوتني إعلانات كريمات التجميل، إلا أنني سمعت يوماً إحدى النجمات تتغنى بفوائد زيت الزيتون، فعملت بنصيتها وأضفت حياتي كلها أستعمل زيت الزيتون للعناية اليومية ببشرتي على أن أضيف عليها لمسة من البويرة».

يمكنكم اتباع طرائقها أو تعقيد الأمور بعض الشيء، وإعداد وصفات معطرة وربما أكثر فعالية.

في الوصفات المذكورة في ما يلي، مزج زيت الزيتون بمكونات مختلفة، إما لتعديل كثافته، وإما لتحسين مفعوله.

• المحكونات

- الصلصال

منذ أقدم العصور والنساء يستعملن الصلصال للعناية بالبشرة والشعر؛ فهو يساعد على تركيز المعادن الضرورية لتوازن البشرة، ويختص المواد السامة ويبعد البكتيريا.

- الليمون الحامض

الليمون الحامض مادة قابضة ومتلهلة لجريان الدم. كما أنه مفید جداً لاضطرابات الدورة الدموية (الدوالي، العدة الوريدية) فهو مطهر ومساعد على اندماج الجروح ويستعمل لمعالجة شوائب الجلد وللتخفيف من التجاعيد أو الحد من ظهورها.

-الجزر

الجزر هو بحق مجند لثباب الخلايا فهو يستعمل في معظم الأقنعة المعدة في المنزل للحد من شيخوخة البشرة، وهو إلى ذلك معروف بقدرته على لام الجروح، ويعرفه بالبيتاكاروتين *Bétacarotène* الذي يضفي رونقاً جميلاً على البشرة.

- العسل

العسل هو الغذاء الحقيقي للبشرة، فهو يستعمل في

ستحضرات التجميل لترطيب البشرة وتنعيمها. وهو يحتوي على عدد كبير من الفيتامينات والمعادن، ويناسب حتى البشرة الحساسة.

- الزيوت العطرية

تميز زيوت النباتات العطرية بعنانها بالعناصر المنشطة، فهي مبيدة للبكتيريا ومطهرة، وتنعم بخصائص عدة، تختلف باختلاف النبتة المستخرجة منها. فزيت السرو والمرعر العطريين يحسن الدورة الدموية وزيت الحامض يقاومشيخوخة البشرة وزيت الجيرانيوم الوردي ونجيل الهند العطريين يرطبان البشرة.

- النباتات

يعتبر البابونج، والبتولا البيضاء *Bouleau*، والبصل، والص嗣، والحامض، ولسان الثور، والليمون الهندي (Crapefruit)، والأرقطيون، والهدال، والقرصاص، والجنجل، والصابونية (شرش الحلاوة) من المكونات الأساسية للمعديد من مستحضرات العناية بالشعر. وتباع هذه النباتات المجففة في المتاجر الخاصة والصيدليات.

ويمكنكم الحصول عليها بسهولة لإعداد الأقنعة والحليب المنظف والشامبو.

علاجات خاصة

• الشعر

- شامبو بالنباتات

ضعوا في ليتر من الماء المغلي 30 غراماً من جذور الصابونية المجففة (شرش الحلاوة) واتركوها منقوعة طوال الليل. عند الصباح، ضعوا النقيع على النار حتى يغلي ثم أضيفوا إليه نبتة من اختياركم واتركوها منقوعة (10 دقائق إن استعملتم أوراقاً أو أزهاراً، و20 دقيقة إن استعملتم جذوراً أو قشوراً) قبل أن تصفوها. أضيفوا بعد ذلك إلى النقيع أربع ملاعق من زيت الزيتون واحفظوه في زجاجة مقفلة. ويستحسن أن تخضروا الزجاجة جيداً قبل الاستعمال.

- شامبو بالصلصال للشعر المتلف

امزجوا صفار بيضة واحدة، وملعقتين كبيرتين من الصلصال، وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، وملعقتين من عصير

الحامض، ثم سدوا فروة الرأس بهذا المزيج واتركوه من ٥ إلى ١٠ دقائق قبل أن تغسلوا شعركم بالماء.

- قناع للشعر المقصف (قناع - شامبو)

أعدوا وصفة الصلصال المذكورة آنفًا ثم أضيفوا إليها ملعقة صغيرة من خميرة البيرة واتركوها على الشعر مدة ٣٠ دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

- ماسك الصلصال للشعر الدهني

امزجوا أربع ملاعق كبيرة من الصلصال الناعم، وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ونطرتبن من زيت الص嗣 المطري ثم فسعوا المزيج على كامل الشعر بشكل متساوٍ بدءاً من جذوره ونحوه إلى أطرافه، واتركوه ٢٠ دقيقة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

- ماسك مُذَلّل للشعر الجاف والباهت والمقصف

اخفقوا بيضة واحدة مع ١٠٠ ملليلتر من زيت الزيتون ثم أضيفوا إليها ٢٠ غراماً من اللوز المسحوق وامزجوا جيداً. ضعوا هذا المزيج على الشعر مدة ربع ساعة ثم اغسلوه جيداً بالشامبو.

- للتخلص من القشرة

مسدوا الشعر بمزيج زيت الزيتون وعصير الحامض ثم

ـ ماسك القراءص للتخلص من القشرة

افرموا عشر أوراق طازجة من القراءص وأضيفوا إليها ملعقتين كبيرة من زيت الزيتون واخلطوها جيداً. ثم ضعوا المزيج على الشعر وافركوا جذوره جيداً، واتركوه ربع ساعة قبل غسله بالشامبو.

ـ ماسك للشعر الجاف والمقصف

احذقوا صفار بيضتين ونصف كوب من زيت الزيتون وحركوا جيداً. ضعوا بعد ذلك المزيج على الشعر بكامله بدءاً من جذوره ونزولاً إلى أطرافه، ولفوا رأسكم بمنشفة واتركوه مدة ساعة، ثم أغسلوه بالشامبو.

ـ ماسك الزيوت العطرية للتخلص من القشرة

امزجوا 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و4 قطرات من كل من الزيوت العطرية التالية: إكليل الجبل، شاي، وص嗣، ثم ضعوا هذا الزيت على شعركم واتركوه مدة 20 دقيقة قبل غسله بالشامبو.

ـ ماسك مجدد لحبوب الشعر المقصف والضميف والمعرض للسقوط

انقعوا 50 غرام من القرفة (Cresson) و15 عنبة من عنبيات العرعر وملعقتين كبيرة من بذور السلبوت (Capucine) في ربع لتر من زيت الزيتون ثم ضعوا المزيج على كامل الشعر ولفوا رأسكم بمنشفة واتركوه ساعتين أو ثلاثة قبل أن تغسلوه بالشامبو.

- زيت لفرك الشعر الأبيض ومنع اصفراره

امزجوا 100 قطرة من زيت البابونج العطري و100 مل من زيت الزيتون ثم افركوا فروة الرأس بهذا المزيج واتركوه مدة ساعة قبل أن تغسلوا شعركم بالشامبو.

- صبغة معدة في المنزل لازالة الشيب من الشعر الداكن

امزجوا 20 غراماً من قشور الجوز الأخضر المبشورة، و50 مل من الماء و425 غراماً من حجر الشب و80 مل من زيت الزيتون ثم ضعوا المزيج على النار حتى تحصلوا على الصبغة المطلوبة. صفووا بعد ذلك المزيج وذلکوا به الشعر وهو فاتر بعض الشيء (لأنه يفقد قدرته على التلوين شيئاً فشيئاً).

- في الصيف، على البحر، وتحت أشعة الشمس

لتغادي جفاف الشعر بفعل أشعة الشمس ومية البحر، ادهنه بزيت الزيتون ومشطوه جيداً قبل النهاب إلى الشاطئ. صحيح أن شعركم سيدر لمعاً كثيراً، ولكن المقاييس الجمالية على الشاطئ ليست هي ذاتها في الأماكن الأخرى. إن هذه التقبة شاعت بين جميلات مصر واليونان في العصور القديمة وستأكدون بأنفسكم أن هذه الوصفة لا تحمي شعركم من الملح وأشعة الشمس فحسب بل وتفريه أيضاً. وعند المساء يكفي أن تغسلوه بالماء والشامبو لتلاحظوا أن تسرعه أصبح أسهل.

- للتخلص من القمل

في سبيل التخلص من القمل والصبيان (السيبان)، افركوا

الشعر بزيت الزيتون واتركوه ساعتين على الأقل قبل أن تمشطوه بالمنشفة الرفيع المخصص للقمل. أما إن كنتم تبغون معه أثراها كلباً فمن الأفضل أن تبللوا قطنة في زيت الزيتون وتمسحوا بها المنشط المخصص لإزالة القمل ثم تستعملوه على الشعر.

فضلاً عن ذلك، ننصحكم بأن تكملوا هذا العلاج الطبيعي للحصول دون ظهور القمل من جديد، وتواظبوا على فرك رأس طفلكم بخل الخزامى (اللافندر) عدة مرات في الأسبوع. لتحضير هذا الخل، انقعوا حفتين كيرتين من أزهار الخزامى (اللافندر) في ليتر من الخل الأبيض مدة ١٥ يوماً ثم صفوها.

• الأسنان

للمحافظة على أسنان بيضاء ولثة سليمة افركوها من كافة الجهات بزيت الزيتون ثم ضعوا ملعقة كبيرة منه في فمكم وابقرواها فيه مدة طويلة، من دون أن تبللوها.

• الساقين

- زيت لمعالجة السبلوليت

ضعوا ٥ قطرات من كلٍّ من زيت الحامض والسرور والعرعر العطري في نصف كوب من زيت الزيتون وحرکوها جيداً. وافرکوا كل يوم خلال الاستحمام الأماكن التي يتكثس فيها السبلوليت حتى تحرم قليلاً، ثم نشفوا الساقين وادهنوهما بالزيت بحركات دائرية.

• الشفاء

- بلسم للشفاء للجاعة

ذوبوا على طريقة البان - ماري (Bain-Marie) ملعقة كبيرة من شمع التخل وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. ارفعوا بعدها العزيج عن النار وأضيفوا إليه ملعقة صغيرة من المياه المعدنية وحركوا جيداً حتى يصبح فاتراً ثم ضعوه في إناء زجاجي صغير. وعند الحاجة ضعوا القليل من هذا البلسم على الشفتين فيحول دون جفافهما.

• الهدا

- إن كنتم تعانون من جفاف يديكم وإن كنتم من تبقى أيديهم باردة، استعملوا كل صباح هذا المرهم المعد في المنزل: امزجو ملعقة كبيرة من عسل الزهور وملعقة كبيرة من الجبنة البيضاء التي لا تتعدي نسبة المواد الدهنية فيها 40% وملعقة كبيرة من زيت الزيتون و3 قطرات من زيت السرو العطري.

- ولنفادي شقق اليدين دلكوهما صباحاً ومساءً بهذا العزيج: اخفقوا صفار بيضتين وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ثم أضيفوا إليها 5 قطرات من زيت إبرة الراعي (الجبرانيوم) العطري وقطرتين من زيت الحامض العطري.

• الأظافر

إن كنتم تعانون من تكسر الأظافر وازدواج أطرافها، بللوا

أصابعكم يومياً في زيت الزيتون الفاتر من ٥ إلى ١٠ دقائق. ثم افركوها بعصير الليمون الحامض وامسحوا ما تبقى بورقة أو بقطعة قماش.

• القدمان

- لإضفاء نعومة على البشرة والحد من تبiss جلد العقبين (الكعبين)، مسدو قدميك كل مساء بمزيج ٥ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و٥ قطرات من زيت اللافندر العطري.

- للحؤول دون تعرق القدمين، وتفادي الروائح الكريهة، مسدو قدميك كل مساء بعد الاستحمام بمزيج مكون من ٥ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و٥ قطرات من زيت العامض العطري و٥ قطرات من زيت القصعين العطري.

• العلاقة

لا تخذ بالنصيحة الرجال فمحسب، على الرغم من أنهم يحلقون ذقنهم يومياً، بل أيضاً النساء اللواتي يحلقن مناطق مختلفة من جسمهن. إليكم هذه الوصفة التي تساعدكم على العلاقة وتترك بشرتكم ناعمة، وتجنبكم استعمال لومسيون ما بعد العلاقة الذي غالباً ما يهيج البشرة، هذا عدا قدرتها على تسهيل عمل الشفرة عند انتزاع الشعيرات كافة من دون أن تؤذي الجلد.

اغسلوا البشرة بالماء الساخن ثم ادهنوا بزيت الزيتون وذلكوها لبضع ثوان، وأضيفوا بعدها رغوة العلاقة. تنصحكم أن تختاروا مواماً بشفتين، وتبليوه أو تغسلوه في كل مرة بالماء البارد

(فالعياط الساخنة تضعف شفرة العلاقة)، مرروا الشفرة من دون أن تضغطوا على إلا يكون مرورها يعكس اتجاه الشمرة تماماً ولا باتجاهها، بل بشكل مائل، ثم مرروها ثانية بالاتجاه المعاكس، فهذا الطريقة لا تساعد على العلاقة بشكل أفضل فحسب، بل تجعل الشفرة تعيش طويلاً.

ولكي تنظفوا الشفرة انفسنها جيداً في الماء البارد، ثم مرروها تحت الحنفية فتزول الشعيرات المقطرة سريعاً. اغسلوا بعدها البشرة بالماء ونشفوا جيداً.

• التجاعيد

عرف زيت الزيتون الصافي منذ عهد الإغريق القديمي، بخصائصه المقاومة للتجاعيد. وما زال عدد هائل من النساء حتى يومنا هذا يستعمله خاصة في مناطق البحر الأبيض المتوسط.

يمكنكم أن تضيفوا إلى زيت الزيتون بضعة قطرات من زيت الحامض والجيرانيوم الوردي ونجلب الهند العطري، بغية الحصول على نتائج أفضل.

- زيت لشد البشرة

امزجوا ملعقة صغيرة من حشيشة الطوطخ وملعقة صغيرة من قشر الليمون الحامض و200 ملل من زيت الزيتون، ثم اغسلوا المزيج على طريقة البان ماري مدة ساعة. اسکروا بعدها المزيج في إناء زجاجي واتركوه منقوعاً مدة أسبوع في الشمس أو على جهاز التدفئة قبل أن تضفوه. ننصحكم بأن تذلكوا عنقكم ووجهكم بهذا الزيت كل مساء.

- ماسك مرطب للتخلص من التجاعيد

امزجوا البَّهْبة أفوكادو وعصير نصف حامضة وملعقتين كثبيتين من زيت الزيتون ثم ضعوا المزيج على وجهكم مدة ربع ساعة وأغسلوه بعدها بالماء المعدني.

- حليب للتخلص من التجاعيد

امزجوا عصير حامضة و5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و5 ملاعق كبيرة من الفازلين واستعملوا هذا الفناع بالطريقة نفسها المشار إليها أعلاه.

• الثديان

- لمعالجة تشدقات الجلد أو الحد منها

دلكوا صدركم، صباحاً ومساءً، بهذا المزيج من الزيوت: 50 مل من زيت الأفوكادو و50 مل من زيت الزيتون و5 قطرات من زيت الحامض.

- ولشد الثديين دلكوهما مرة أو مرتين في اليوم بهذا المزيج امزجوا ربع لิتر من زيت الزيتون و10 قطرات من زيت إكليل الجبل و10 قطرات من زيت الحامض العطري وخمس قطرات من زيت الصنوبر العطري.

* الوجه

- ماسك للبشرة الدهنية و معالجة شوائب الجلد
 امزعوا ٤ ملاعق كبيرة من مسحوق الصلصال و ملعقتين
 كبيرتين من زيت الزيتون، ثم ضعوا طبقة كثيفة من هذا المزيج
 على وجهكم و انتظروا مدة ١٠ دقائق قبل أن تغسلوه.

- ماسك لمعالجة حب الشباب

افرموا حفنة من أزهار الخزامي (اللافندر) وأضيفوا إليها
 ملعقة كبيرة من الكربيما الطازجة (القلشة) و ملعقتين كبيرتين من
 زيت الزيتون ثم ضعوا المزيج على وجهكم و اتركوه مدة ٢٠ دقيقة
 قبل أن تغسلوه بالماء.

- ماسك للبشرة المختلطة

افرموا حفنة من أوراق النعناع الطازجة وأضيفوا إليها صفار
 بيضة و ملعقة كبيرة من القشدة السميكة و ملعقة صغيرة من زيت
 الزيتون. امزعوا الخليط جيداً ثم ضعوا على الوجه مدة ربع ساعة
 قبل أن تغسلوه بالماء.

- ماسك لبشرة نضرة

احفقو صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ثم
 ضعوا المزيج على الوجه و اتركوه ٢٠ دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

- ماسك لتسريع عملية الإسمرار

احفقو صفار بيضة و ملعقتين صغيرتين من اللبن (الزيادي)،

وأضيفوا إليها ملعقة صغيرة من زيت الزيتون و5 قطرات من زيت بذور الجزر العطري. ثم ضعوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه مدة 20 دقيقة قبل أن تغسلوهما بالماء.

ـ ماسك مرطب

ذربوا ملعقة كبيرة من العسل (يُفضل مل الأكاسيا) في نصف كوب من الحليب الساخن وأضيفوا إليها 4 ملاعق كبيرة من الطحين وملعقة كبيرة من زيت الزيتون، واخلطوا المزيج جيداً، ثم ضعوه على الوجه والعنق مدة ربع ساعة قبل أن تغسلوهما بالماء.

ـ ماسك مغذي جداً

اهرسوا لب حبة أفوكادو ناضجة وأضيفوا إليها ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، امزجوا الخليط جيداً ثم ضعوا طبقة متوسطة السماكة منه على الوجه والعنق مدة 10 دقائق قبل أن تغسلوهما بالماء.

ـ ماسك لبشرة تنقصها النضارة

اعصروا جزرة واخلطوا عصيرها بملعقة كبيرة من العسل وأخرى من زيت الزيتون. ثم ضعوا المزيج على الوجه واتركوه 20 دقيقة قبل أن تغسلوا هذا الماسك بالماء.

ـ ماسك لمعالجة المدة الوردية

(احمرار الوجه الناجم عن توسيع الأوعية الشعيرية الدقيقة)
امزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة

حامضة وملعقة كبيرة من العسل ثم ضعوا المزيج على الوجه مدة ربع ساعة قبل أن تغسلوه بالماء.

- حليب منظف للبشرة الدهنية

امزجوا نصف كوب من زيت الزيتون وكمية متساوية من الفازلين ثم أضيفوا إلى المزيج نصف كوب من عصير الخباز واخلطوه جيداً. ادهنوا الوجه والعنق بهذا المزيج ثم أزيلوه بقطنة.

- حليب منظف لمعالجة العلقة الوردية

امزجوا ثلات ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و3 ملاعق أخرى من الفازلين والكمبة نفسها من عصير البرتقال الطازج. احفظوا المزيج في البراد وخفوه جيداً قبل الاستعمال.

- حليب منظف للبشرة المترهلة

امزجوا ملعقة صغيرة من العسل وثلاث ملاعق صغيرة من عصير الليمون الحامض وأربع ملاعق صغيرة من الفازلين وأربع ملاعق صغيرة من زيت الزيتون.

- زيت للتخلص من البثور

ادهنوا البثور غير المنتجلة، أي التي لم تعبثوا بها، بالمزيج التالي: انقعوا مدة 15 يوماً 100 غرام من الأطراف المزهرة من نبتة الخلنج النصرة في نصف ليتر من زيت الزيتون، واحرصوا على تحريك المزيج جيداً كل يوم. ثم صقوا الزيت واحفظوه في إناء مغلق بعيداً عن الضوء.

- زيت مغلي للبشرة الجافة

امزجوا 100 ملليلتر من زيت الزيتون و10 قطرات من زيت الجيرانيوم العطري و20 قطرة من زيت نجيل الهند العطري، ودلكوا وجهكم وعنقكم كل مساء بهذا الزيت.

- زيت للتخلص من المعدة الوردية

امزجوا 50 قطرة من زيت الليمون الحامض العطري و20 قطرة من زيت السرو العطري و30 قطرة من زيت الجيرانيوم الوردي العطري و100 ملليلتر من زيت الزيتون. ودلكوا وجهكم كل مساء بهذا المزيج.

ولكن حذار أن ت تعرضوا للشمس بعد استعمال هذا الزيت لأن زيت الحامض العطري يجعل بشرتكم تتأثر بالضوء.

- حناء يومية لمعالجة البشر

امزجوا 50 ملليلتر من زيت الزيتون و50 ملليلتر من زيت البندق وأضيفوا 50 قطرة من زيت شجرة الشاي العطري. ودلكوا وجهكم كل مساء بهذا الزيت واسحروا الفائض بقطنة.

وصفات منزلية بزيت الزيتون

منذ أفل من قرن، لم تكن تتوفر في الأسواق متوجات كيميائية مخصصة للصيانة، ولهذا أعمد أجدادنا إلى العديد من الطرق والوصفات المنزلية المركزة على مكونات رائحة الاستعمال ومنها الليمون الحامض والثوم والخل.. وزيت الزيتون. وإن كان جزء كبير من هذه الوصفات لم يعد مستعملًا فإن بعضها ما زال محفوظاً بفعاليته وبساطته: إنها وصفات ترتكز بمعظمها على زيت الزيتون، وكلها تساعد على تسهيل شؤون الحياة وأضفاء المزيد من الجمال على الأشياء.

وتجدر الإشارة إلى أنه لا داعي لاستعمال زيت الزيتون العلقي المعصور على البارد إلا في الوصفات الطبية. ويتحسن استبداله بالزيت المكرر الذي يحتفظ بالخصائص نفسها، وبمقدار أرخص.

نزع بقع الطلاء أو الشحم الأسود عن البشرة

عندما تتلطخ اليدين بالطلاء أو بالشحم الأسود نسارع إلى تنظيفهما بالبترزين أو مادة التينر. إنها غلطة فادحة، لأن هذه المواد السريعة التبخر تضر بالبشرة وتؤذى العينين، وكلما حاولتم إزالة الطلاء أو الشحم بها، اتسعت رقعتها وتغلغلت أكثر في البشرة. وتعرف هذه المواد أيضاً بأنها تجفف البشرة وتهيجها وتسبب لها مشاكل جلدية.

إنه لمن الأسهل والأسرع فرك اليدين أو الذراعين بزيت الزيتون، وسترون أن البقع تختفي عنها كالسحر. يمكنكم أن تغسلوا بعدها اليدين بالصابون. وعاودوا الكثرة إن بقيت بعض البقع. وستلاحظون أن البشرة استعادت نعومتها وطراوتها.

• الحفاظ على الجلد وتشميعه

يعتبر زيت الزيتون نظراً لسيولته وغناه بالمواد الدهنية مثالياً لإعادة الطراوة إلى الجلد وتشميعه؛ إذ لا تستعيد الحقائب والأحذية القديمة مظهراً جديداً فحسب، بل تكتسب أيضاً ملمساً رائعاً ولمعاناً جميلاً، يجعلانها محية أكثر إلى قلبكم. ننصحكم وبالتالي، أن تبللوا قطعة قماش ناعمة بالزيت وتصحوها بها الجلد، ثم تتركوه يجف. كرروا هذه العملية إذا لم يكن اللون متجانساً، وستلاحظون أيضاً أن البقع كلها قد زالت. وفي اليوم التالي، يمكنكم طلي الجلد بدهان الأحذية الملون أو العادي، هذا إذا كتم تريدونه أكثر لمعاناً.

• الحفاظ على المعادن

من المعروف أن المعادن كلها تصدأ حتى النحاس (والنحاس الأصفر)؛ إلا أن الحديد هو الأكثر عرضة لتأثيرات الهاوا والرطوبة. قد تجدون في حديقتكم أو في علية منزلكم أسلحة قديمة وشفرات سكاكين وحلقات أو أزرار وميداليات أحياناً، ولكن ليأكلها وفركها بورق الزجاج حتى لا تجرحوا سطحها؛ بل بللواها أو نظفواها بعصير الحامض أولاً ثم بزيت الزيتون وستلاحظون أن الحديد لن يميل إلى اللون الرمادي، بل سيكتسب لوناً داكناً براقاً وستزول عنه بقع الصدأ كافة؛ أما المعادن الأخرى فستتعيد بريقها الأساسية. ولكن إن كنتم تريدون تنظيف قطع نقدية فامسحوها في كل مرة بقطعة قماش ناعمة لأن قيمتها وقف على حالتها النهائية.

• تلميع القصدير

امزجوا كمية متساوية من زيت الزيتون والطشور الأبيض، ثم بللوا قطعة قماش ناعمة فيه وامسحوا بها الأشياء المصنوعة من القصدير. ولسمعوها بعد ذلك بسادة من الفلبين أو بحزمة قش لتعلل إلى الزوايا كافة. ستلاحظون أن القصدير الجديد سيكتسب سحة القصدير المتيق.

• تلميع القطع الميكانيكية

ما لا شك فيه أن زيت الزيتون يضاهي من حيث فعاليته كافة الزيوت المستعملة لتشحيم الآلات البسيطة أو تشغيل آلة زراعية قديمة، رافعة بحرية، قفل... كما أن صانعي الساعات يعتمدون على الزيت. فإن كنتم تملكون ساعة حائط أو ساعة تدق

عند وصول عقارب الدقائق إلى الربع أو النصف أو تصدر نفه
لتحتند الوقت فلا ترددوا بأن تضعوا قطرتين أو ثلاث منه فم
تروسها.

• إطالة عمر الأزهار المقطوفة

لتطيلوا عمر باقات أزهاركم الجميلة، اقطعوا ساق الوردة
بشكل مائل وانقعواها في زيت الزيتون قبل وضعها في المزهرية.

• الإنارة بزيت الزيتون

في الماضي، كان زيت الزيتون وسيلة الإنارة الوحيدة. وقد
عثر على مصابيح كثيرة تعمل على زيت الزيتون خلال عمليات
التقبّب عن الآثار في مصر والبرونان وشمال أفريقيا وإيطاليا وغيرها
من البلدان. وفي ألف ليلة وليلة، وجد علاء الدين السعادة بعد أن
فرك المصباح، أني أنه وجد الغنى والحب بفضل تدخل المارد،
ويقى المصباح والشمعة وسبلتي الإنارة الوجهتين حتى القرن
الناسع عشر.

• صنع قنديل أو مصباح يعمل على الزيت

فرزحوا ليمونة أو ليمونة أندى من لبها، وحافظوا على
قشرتها الداخلية التي مستخدم كفابل. اسكبوا الزيت داخل
الليمونة الفارغة إلا من القشور واسعلوا الفابل.

اصنعوا قنديلاً من الفخار (متوفّر في متاجر العطارين أو
الخردوات) على أن تتركوا ثقباً في وسطه لتمرير الفابل، وثقباً أكبر
في أحد جوانبه لملئه بزيت الزيتون.

• استعينوا بأي وعاء من الخزف واسكبوا زيت الزيتون لصافي فيه. واقطعوا قشرة ليمون حامض بسماكة سنتيمتر واحد، ثم خلوا خبطاً رفيعاً، واطوروه مرتين إذا ما كان رفيفاً جداً، أو مستخدموا فتيلاً وقصسوه جيداً في زيت الزيتون. مررروه الفتيل قشرة الحامض وأشعلوه. ستبقى الشعلة لفترة طويلة وستفوح من تدليكم رائحة الحامض العطرة!.

• لتطهير المنزل

• إذا أردتم التخلص سريعاً من رائحة كربهه أو طرد الذباب أو البرغش، فما عليكم إلا أن تضيفوا بعض قطرات من زيت الخزامي (الأنثدر) أو زيت الحامض العطري في قنديل زيت زيتون وسرعان ما ستشر حرارة الزيت العطر في الجو.

• إذا أردتم نشر رائحة الزيوت العطرية في الغرفة ببطء، لتنفية موائلها أو لمكافحة زكام تمكّن منكم منذ أيام، ما عليكم إلا أن تسكبوا في طبق صغير عشر قطرات من زيت نبتة عطري (أو كاليبتوس أو سنوبر أو إكليل الجبل). ثم أضيفوا إلى هذه المقطرات المثرة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ثم ضعوا الصحن قرب جهاز التدفئة.

• تعدل رطوبة الغرفة

كما تعدلوا الرطوبة ضعوا أوعية فخارية مملوقة بالعاء على أجهزة التدفئة. لكن هذه المياه في بعض الأحيان تتبيّخ سريعاً جداً، لذا يكفي أن تضيفوا إليها بعض قطرات من زيت الزيتون.

• صابون زيت الزيتون

يُسخن زيت الزيتون مع كربونات الصوديوم في أووعة كبيرة. بعد ذلك، يتم التخلص من كربونات الصوديوم بواسطة الملح، ويُغسل الصابون مرات عدّة ثم يصبّ في قوالب ويقطع إلى مكعبات.

يحتوي صابون زيت الزيتون على 72% من زيت الزيتون كحدّ أدنى. فمعظم أنواع الصابون لا تحتوي على زيت الزيتون وحده، بل هو خليط من زيوت نباتية عدّة. إلا أنّ زيت الزيتون الصافي هو الحليف الأمثل للبشرة.

كيف تحضرون الصابون بأنفسكم؟

يقول علماء الكيمياء إنّ الصابون هو حمض (أسيد) أبطل مفعوله عنصر قلوي. والحمض دهن (إما يكون نباتياً وإما حيوانياً) مهما بدت هذه الفكرة غريبة. في الماضي، كانت النساء يخلطن الرماد بزيت الزيتون للحصول على غسل نظيف. فالمادة القلوية في الرماد تبطل مفعول الزيوت الدهنية في زيت الزيتون. يمكننا، بالطبع، أن نستخدم كربونات الصوديوم لتحضير الصابون، وبكفي لذلك أن نذوب 500 غرام من الصودا الكاوية (Soude caustique) (السيطرون) في 5,5 لترات من الماء، وأن نضيف إليها 4 لترات من الزيت ثم نضع الخليط كله على نار خفيفة مدة 3 أو 4 ساعات على أن نحركه بين العينين والأخر. وما دمنا نريد أن نتكتّب عناء صنع صابوننا بأنفسنا، فلنحاول أن نجعله ممتازاً.

– المرحلة الأولى: تنقية الرماد

في برميل خشبي مثقوب من الأسفل، حضروا مصفاة بواسطة طبقة من الحصى تراوح سماكتها بين 10 و20 سم، تثرون فوقها طبقة من القش. املؤوا ثلثي البرميل برماد البلوط أو الدردار أو الكستناه (تجربوا الخشب الطري كالصنوبر أو الحور). بعدها، ضعوا البرميل تحت مزراب لتصفية فيه مياه الأمطار (أو اسكبوا عليه مياه الأمطار بانتظام)، ولكن تحت البرميل عليكم وضع وعاء لتجمعوا فيه السائل الذي سيرشح.

عندما تحصلون على عشرة ليترات من ذلك السائل، دعوا نصف الكمية تتبخر حتى ينكشف. وننصحكم بوضع بيضة في هذا السائل، فإذا ما طفت على وجهه عنى ذلك أن كثافته مناسبة! ها قد أصبح ماء الرماد حاضراً، لكنه مركزاً كثيراً؛ وهذا ضروري، لبواستة مقياس الكثافة (Densimètre) الذي ستضعونه يمكنكم أن تقيموا كمية المياه اللازمة بدقة.

– المرحلة الثانية: صناعة مقياس الكثافة

يجب أن تكون كثافة ماء الرماد مساوية لكتافة محلول المثبت بالملح الذي تحصل عليه بسكب ما يكفي من الملح الخشن في الماء حتى يتغير ذوبانه. حذروا عوداً طوله 3 سم وقطره سنتيمتر واحد أو سنتيمتران، وعلقوا بطرفه السفلي وزناً حتى يطفو (يقف) العود عمودياً. ها قد صنعتم مقياساً للكثافة خاصاً بكم. بعد أن يقف العمود عمودياً بسبب الوزن الذي وضعناه في طرفه السفلي ضعوا علامة على العود على مستوى المياه المثبتة

والآن، بعديما صنعتم مقياس الكثافة وحدتم علامة على العود، خذوا هذا المقياس لتقيسوا كثافة ماء الرماد (أي السائل الذي رشح من البرميل الموضع فيه الرماد) فإن كان علو ماء الرماد مساوياً لعلو الماء المشبع بالملح فهذا يعني أن الكثافة مناسبة. وأخيراً بعد أن حصلتم على مبتداكم، لم يعد للماء المشبع بالملح أي دور لهذا ارموه.

- المرحلة الثالثة: تثاثن تحضير ماء الرماد

إن وضعتم العود في ماء الرماد فعلاً أكثر مما كان في المياه العالحة، أضيغوا مياه الأمطار حتى ينزل العود إلى مستوى العلامة التي وضعتموها عليه. عندئذ، تصبح كثافة ماء الرماد مناسبة، لا بل ممتازة.

- المرحلة الرابعة: إضافة زيت الزيتون

يلزمكم كيلوغرامان من زيت الزيتون لكل كيلوغرام واحد من ماء الرماد (انتبهوا، نحن نتكلم هنا عن الوزن وليس الحجم!). أخلطوا المزيج، وأضيغوا إليه زيت عطرية من اختياركم (خزامى، إكليل الجبل، ليمون حامض) ثم اسكبوا السائل في قوالب. إذا ما فضلت صناعة صابونكم من الصودا الكاوية، فاعملوا على إضافة 500 غرام من الملح إلى المزيج قبل أن يبرد. وعندما يفتر هذا تخلصوا من المياه واسكبوا الصابون في قوالب خشية.

- المرحلة الخامسة: القوالب

إنها عبارة عن صناديق مبطنة بقماش، عرضها حوالي 5سم، وارتفاعها 5سم، وطولها 50سم. اسكبوا الصابون في هذه القوالب

وأترکوه ما بين 3 أسابيع وشهر واحد، حتى يتجمد. ثم ارفعوه من القوالب وانزعوا القماش وقطعوا الصابون إلى مكعبات. يمكنكم حفظ هذا الصابون لسنوات في القبو مثلاً، إذا ما كانت التهوية فيه جيدة. تنتهي إلى أن الصابون، كزبـت الزيتون يتأثر بالصقيع وبالرـائع المحـيـطة به.

• كـهـفـة استخراج زـبـت الـزـيـتون

من السهل جداً استخراج زـبـت الـزـيـتون، لكن يفضل الحصول عليه من معاصر الـزـيـتون. فعصر الـزـيـتون وترميـه وتصـفيـته ومرـاقـبة نـسـبة حـمـوـفـتـه تـطـلـب بـعـضـ المـعـدـاتـ والـكـثـيرـ منـ الـخـبـرـةـ. لكن إذا كانـ لـلـبـيـكـمـ شـجـرـةـ زـيـتونـ فـيـ حـدـيـقـتـكـ، وـأـرـدـنـ أـنـ تـلـهـرـهـ بـعـضـ الشـيـءـ وـتـعـلـمـواـ أـلـاـدـكـمـ، فـإـلـيـكـمـ الـمـراـحلـ الـأـسـاسـةـ..ـ الـمـسـتوـحـةـ منـ الـأـسـابـبـ الـتـيـ كـانـتـ تـسـتـخـدـمـ فـيـ الـمـصـورـ الـقـدـيـمـةـ:

1 - غـسـيلـ وـدـقـ: دـقـواـ الـزـيـتونـ فـيـ جـرـنـ أوـ بـأـيـ آـلـةـ أـخـرىـ. ثـمـ اـسـتـخـرـ جـرـواـ الـعـصـبـرـ، فـلـانـ كـانـتـ الـكـمـيـةـ كـافـيـةـ، اـسـتـخـدـمـوـهـاـ لـتـحـضـيرـ «ـأـوـلـ الـزـيـتـ»ـ (ـمـاـ يـقـطـرـ مـنـ الـزـيـتـ قـبـلـ عـصـرـهـ)، وـأـنـتـقـلـوـاـ إـلـىـ مـرـحـلـةـ الـتـصـفـيـةـ، وـإـلـاـ أـتـرـكـواـ الـعـصـارـةـ مـعـ الـحـبـوبـ وـابـدـأـواـ عـمـلـيـةـ الـعـصـرـ.

2 - عـصـرـ: ضـعـواـ حـبـوبـ الـزـيـتونـ الـتـيـ دـقـنـوـهـاـ فـيـ كـيـسـ مـنـ الـجـوـتـةـ (ـجـنـفـيـصـ)، تـقـلـلـوـنـهـ وـتـعـلـقـوـنـهـ فـيـ غـصـنـ. ثـمـ اـبـدـأـواـ بـعـصـرـ الـزـيـتونـ كـمـاـ لـوـ كـتـمـ تـعـصـرـوـنـ قـطـعـةـ غـسـيلـ. مـاـ زـالـتـ هـذـهـ الـوـسـيـلـةـ مـسـتـخـلـمـةـ فـيـ كـوـرـسـيـكـاـ وـتـونـسـ وـتـرـكـيـاـ.

3 - تـرـمـيـبـ: اـسـكـبـواـ الـعـصـارـةـ فـيـ جـرـارـ أوـ فـيـ أـوـانـ عـالـيـةـ،

ثم اجمعوا الزيت بواسطة مغرفة، أو إذا كان لديكم وعاء مزود بمحفنة في أسفله، دعوا ماء العصارة يتساقط منها.

4 - تصفية: صفووا الزيت بواسطة قطعة من القطن أو الكتان.

إذا أردتم الحصول على زيت مصفى بشكل أفضل، أضيفوا إلى الزيت الذي حصلتم عليه ماء أمطار أو مياه ينابيع فاترة. بعد ذلك، استأنفوا عملية الترسب مع تحريك الخليط بواسطة عود.

• حفظ الزيتون (حبسه)

يستحسن شراء الزيتون الجاهز من التعاوين الزراعية أو من مزارعي الزيتون الذين يحضرون الزيتون بسرعة بفضل طرق فعالة نوارثوها من جيل إلى جيل. كما نجد في الأسواق والسوبرماركت أنواع مختلفة من الزيتون المكبوس. لكن يمكنكم تجربة وصفات جديدة واختبار قدراتكم ومواهبكم في المطبخ. على أي حال، تحضير الزيتون أسهل من استخلاص الزيت!

- الزيتون الأسود

بعد غسل الزيتون الطازج والناضج، شخوه مرتين أو ثلاثة بواسطة دبوس، ثم ضعوه في وعاء من الفخار واغمروه بالملح الناعم، غطروا الوعاء جيداً واتركوه ثلاثة أسابيع.

بعد مرور ثلاثة أسابيع، أزيلوا الملح ثم أغلقوا الزيتون ببروته، واتركوه مدة ساعة على قطعة قماش نظيفة حتى ينشف. عندئذ، أعيدوا الزيتون إلى الوعاء المنظف والمجفف واغمروه بزيت الزيتون الصافي.

– الزيتون الأخضر

انخرزوا حبات الزيتون الأخضر الطازجة وضموها في وعاء من الفخار تملؤونه مياهاً عذبة وتقفلونه. يذلوا المياه كل صباح. بعد خمسة عشر يوماً، انفعوا الزيتون في سائل مملح تحضرهن على الشكل التالي: ضعوا بعض الحامض والبقدونس والملح في كمية من الماء، سخنوا المياه التي وضعتم فيها تلك المطيبات (الحامض، البقدونس . . .) ولكن لا تدعوها تغلي، ثم صفووها واتركوها تبرد بعد أن تفطروا بقطعة قماش شفافة. ضعوا الجرة في القبو، بعيداً عن مصادر الحرارة والضوء. بعد أسبوعين، يمكنكم أن تتناولوا الزيتون الذي فقد طعمه المز. إياكم ألا تبعدوا تقطيعه الوعاء بقطعة القماش ! .

الزيتون والمطبخ

قال أحد أبرز علماء العالم وأحد أهم النوافاة: «لا تنسوا حين تشرون بعض أسماك التروت التهري أن تقلوها بأفضل أنواع زيت الزيتون، فهذا الطبق البسيط والممeh التحضير جدير أن يقدم لأبرز الشخصيات وعلى أرفع الموات».

أن تجمعوا بين المفيد واللذيد أمر سهل، يكفي أن تحضروا أطباقكم بزيت الزيتون. بهذه الطريقة تتلذذون بتناول أطباق شهية وتقدمون خدمة جليلة لأجسادكم.

- تناول الزيتون أم زيت الزيتون؟

إنها في المنزلة ذاتها، فالزيتون وزيته يمتلكان بالخصائص نفسها. صحيح أن بعض العناصر الفاعلة القابلة للذوبان في الماء لا تتوارد في الزيت، لكن الزيت المستخرج بالعصر على البارد

(تحتاج لخمسة كيلو غرامات من الزيتون للحصول على لتر زيت واحد) هو مزيج مرئي لكل منافع الزيتون الأخرى. إذن، كلوا الزيتون، أخضر كان أم أسود، واعتمدوا في مطبخكم زيت الزيتون خاصة! ففي ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون منافع عشرات حبوب الزيتون.

- الزيتون المعد للأكل

معظم أنواع الزيتون لا يُؤكل هنالك قطعه، من دون تحضير. في الواقع، ينبغي إبطال مفعول أحد هناصر الزيتون قبل تذوقه، وهو ال Oleoprotéine الذي يعطي الزيتون ذاك الطعم المر. ويختلف كبس الزيتون باختلاف المناطق، فاما يترك حتى يتخرّب في الماء المملح، واما يغسل في الماء أو يغطى بالملح. أما الزيتون المحضر الذي تُعْدُ المصانع ولا سيما الأخضر منه، فيعالج بمحلول قلوي، قبل كبسه في الماء المملح.

ولكل منطقة تقاليدها في كبس زيتها. لكن تذوق الزيتون في مناطق المتوسط المختلفة أشبه بالسفر من دون أن يتحرك المرء من بيته! فهناك تحضيرات لا تُحصى، تضاف إليها المطبيات أو البهارات.

- أخضر أم أسود؟

يعكس لون الزيتون مدى نضجه. فاللون الأخضر يدلّ على أنه لم ينضج بعد، في حين أن الأسود يعني أن نضجه قد اكتمل. ونجد في الأسواق حبات بنية اللون أو بنفسجية... وكلما نضج الزيتون، أصبح لونه داكناً، وزادت كمية الزيت فيه، وأصبح لبه

طرياً وطعمه حاداً. ووفقاً للأنواع وطريقة تحضيرها، نعطي هذه المرحلة أو تلك في النسوج نتائج أفضل: لهذا السبب وحده، نجد جبات زيتون باللون مختلف.

- التوابل والخل

إن زيت الزيتون كثير المنافع، ولكن هناك أيضاً أصدقاء آخرون لصحتكم كالبصل والثوم وخل التفاح وغيرها من الأعشاب. إليكم الأطعمة الأساسية المفيدة للصحة، والتي ننصحكم باستعمالها بكثرة في مطبخكم مع زيت الزيتون.

- الثوم

اعتد العمال الذين بنوا أهرام مصر أن يأكلوا فص ثوم يومياً قبل البدء بعملهم، لتعزيز قواهم، للروقية من الأمراض المعدية. ومنذ بدء التاريخ اعتمدت الحضارات كلها الثوم للتحصن ضد الأوبئة وللعلاج بالأمراض المتغيرة. وجد هنري الرابع مثلاً، فرك شفتي حفيده عند ولادته بفص ثوم لبكيه القوة والعزم ولبيه من الأمراض.

منذ عشرات السنين والثوم الشغل الشاغل للعديد من الدراسات العلمية التي أثبتت أهم ميائمه. فهو ينشط القلب ويسهل الدورة الدموية، ويكافع ارتفاع ضغط الدم (ويدخل، في هذا الإطار، في تركيبة أدوية عديدة)، يقضي على التهابات الجهاز التنفسي ويقي منها، ويظهر الأمعاء أيضاً، الخ... باختصار، يمكننا أن نقول إن الثوم طريق حقيقى، وعلبه أن يحتل مكانة هامة

في وجباتنا، حتى تستفيد من منافعه أجساماً. أما عيده فهو أن العడلة الحسامة لا تهضم، كما أنه يخلف رائحة فم قوية وكربيه! لكن يكفي أن تمضغوا بعض حبات من البن أو اليانسون أو الكمنون لتطهير أنفاسكم...

- العبق

إن العبق نبتة طبية شافية حقاً، إلا أن فوائده تعود بنسبة كبيرة إلى زيته العطري. فهو منشط ومضاد للتشنج ومسهل للهضم ومطهر للأمعاء. يستخدم العبق في طب الأعشاب لمقاومة الإرهاق الفكري والأرق وتشنج الجهاز الهضمي، كما يستخدم لمعالجة داء التقرس وألم الصداع النصفي (الشقيقة) والعيض الخفيف.

- البصل والكراث الأندلسي

البصل والكراث الأندلسي من الفصيلة نفسها، لذا يمتنعان بالخصائص نفسها تقريباً، ويستخدمان لعلاج اضطرابات عة منها التعب الجسدي والفكري، وانحباس الماء في الجسم، والروماتيزم، والالتهابات البولية والتنفسية، والإنفلونزا (Grippe)، والبدانة، وتصلب الشرايين، والسكري، والعجز وحتى الشيخوخة أيضاً.

وفي هذا الإطار، نلاحظ أن عدد المعترفين كبير في بلغاريا، لأن هذا الشعب شغوف بالبصل. كما أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في هولندا، أن الاستهلاك اليومي للبصل (نصف بصلة يومياً) يسمح بتحفيض معدل الإصابة بسرطان المعدة إلى النصف.

– البقدونس –

إن البقدونس بحسب أراء أطباء أعشاب بارزین، نبتة صحية ورطعتها الطبيعة بتناول الجنس البشري. عندما تناول 20 غراماً من البقدونس في اليوم، نحصل على 48 ملغم من الفيتامين (C) (علماً أن الكمية الموصى بها هي 75 ملغم) وعلى أربعة أضعاف الجد الأدنى الموصى به من الفيتامين (A). كما يشتمل البقدونس على العديد من المعادن الضرورية للجسم، لا سيما الحديد، والكالسيوم، والفوسفور، والمنغانزيز، والكبريت، والفيتامين (B) على أنواعه، هذا عدا الأستروجين (وهو هورمون أنثوي) وأحد الزيوت العطرية. ويتناول من هذه التركيبة منافع عديدة لمعالجة اضطرابات صحية مختلفة كفقر الدم والتعب والروماتيزم والنقرس والحبس المؤلم ومشاكل الهضم والكبد والمرارة ومشاكل الجهاز المصعي . . .

باختصار، لا تترددوا أبداً في استعمال البقدونس في كافة أطباقكم ومع كل وجبة. ويفضل أن تزرعوه بأنفسكم، إذ ينمو بسهولة في العدائق أو حتى في الأحواض على الشرفات. وبهذا سيتوفر لليكم دوماً البقدونس الطازج، فكلما كانت أوراق البقدونس طازجة، كانت أفضل للصحة! أما عيده الواحد فهو أنه يقطع إدرار الحليب، لذا ننصح النساء المرضعات بعدم تناوله . . .
كان لا بد من إيجاد عيب ما!

– إكليل الجبل *Romaria* –

يعتبر إكليل الجبل من النباتات الطبية الضرورية في المطبخ.

نطعنه لا يطيب المأكولات وحسب، بل زيته العطري أيضاً مفيد كثيراً للصحة. إكليل الجبل يساعد في مكافحة مشاكل صحية مزمنة عدّة منها: الإرهاق الجسدي والفكري، والربو، وعسر الهضم، ومشاكل الكبد، والدوار، والصداع التصفي، وانخفاض ضغط الدم والعجز، وارتفاع البطن، وألام المعدة، والروماتيزم، وألام العيض، والاضطرابات النفسية... إذًا، يمكنكم أن تفطروا في استهلاك إكليل الجبل في أطباقكم التي ستتميز بطعم متوسطي شهي.

في حال الإصابة بالبرد (ختان، سعال، زكام، التهاب الشعب الرئوية Bronchitis، الخ) استعملوا إكليل الجبل على شكل زهورات (شراب ساخن) فهو مطهر فعال للجهاز التنفسى، وفعاليته تزداد إذا ما أضفتم إليه بعض أوراق الص嗣.

- الص嗣

الص嗣 أحد أكثر النباتات الطبية الشافية، وقد شاع استعماله في تبييض الأطباق وتطيبتها، لا سيما في دول حوض البحر المتوسط. وتعد منافعه إلى غنى زيته العطري.

ننصحكم باستعمال الص嗣 لمعالجة السعال والالتهابات الرئوية، والالتهاب بشكل عام، لا سيما التهاب الأمعاء والبول، هذا عدا الإرهاق الجسدي والفكري والقلق والمشاكل العصبية. كما يساعد الص嗣 على مقاومة المشاكل الناتجة عن تقلبات الجو (الرُّشْح، الأنفلونزا، التهاب اللوزتين، الخ) والربو، والطفيليات المعدية، وأضطرابات الدورة الدموية، والروماتيزم، والأرق وعسر الهضم.

وخصائص الص嗣 البري (الص嗣 الرفيع) مماثلة لخصائص الص嗣 العادي، إلا أن طعمه حاد أكثر.

- النعناع

على غرار معظم النباتات المطينة التي تستخدم في المطبخ، يسهل النعناع عملية الهضم، كما يعتبر منشطاً جسدياً وفكرياً، ويفضل استهلاكه ظهراً وليس مساء، لأن خصائصه «المنبهة» بعض الشيء، لا تساعد على النوم.

وتحبز النعناع أيضاً بقدره على تحسين رائحة الفم، لا سيما إذا ما كانت الرائحة الكريهة ناتجة عن مشاكل في الهضم أو في الكبد.

- المردقوش والص嗣 المردقوش (Origanum)

المردقوش والص嗣 المردقوش هما نبتتان متشابهتان شكلاً ومتتشابهتان من حيث الفوائد أيضاً، فهما مضادتان للبكتيريا وللتسلخات، وتنصح باستخدامهما لمعالجة الالتهابات الناتجة عن الفيروسات ولمعالجة التشنجات الهضمية (لا سيما انتفاخ البطن)، والأرق، وألم التبقة، وتقلب المزاج، وبعض مشاكل القلب والشرايين، والتشنجات العصبية في الوجه والنهيج في الأعضاء التناسلية (يقال إن المردقوش بذاته تفقد المرأة الشهوة الجنسية وهذا يعني أنها تتبع النشاط الجنسي).

- الترنجان أو الملبا (Mallow)

تعرف هذه النبتة باسم الليمونية بسبب رائحتها العطرية

المماطلة لرائحة الحامض . . . وتميز بقدرتها على معالجة عسر الهضم. هذه النبتة تنشط النهن وتطرد الإرهاق، وتحد من الانفعال، وتهدىء العصبيين. وستعمل أيضاً عند الإحساس بالدوار وبطينين في الأذنين، وبآلام الأسنان والرأس والحيض . . .

- خل الصاج

في القرن الثامن عشر، كانت نساء البلاط يستخدمن الخل. وفي عصرنا الحالي، تؤكد دراسات علمية هامة، أجريت في الولايات المتحدة وأستراليا، على خصائص الخل المنخفضة فضلاً عن منافعه الأخرى. ونتيجة هذه الدراسات ازدادت بيع الخل، واستعادت هذه المادة الأساسية للمطبخ وللصحة مكانتها الرفيعة. ويعزى للخل خصائص عديدة أخرى، كالمعالجة الروماتيزم والحد من الشيخوخة، في حال استعماله بانتظام.

وصفات منزليّة

• زيت بذكمة الأعشاب

إذا أردتم أن تفوح رائحة الطبيعة الدافئة من زيتكم، ما عليكم إلا أن تضيفوا إليه بعض إكليل الجبل، أو الصمتر أو الحبق أو الطرخون... لكن ننصحكم بإجراء اختبار صغير قبل تعطير كمية الزيت كلها، إذ قد يصبح عطراً جداً.

• تخفيف ملح الزيتون

ضعوا الزيتون مدة ربع ساعة في الماء الساخن لازالة الملح عنه. بعدها، يمكنكم استعماله في أطباقكم أو في صلصاتكم.

• البصل الحاد

إذا ما كان البصل حارِيفاً (حرراً)، ويصعب استعماله في السلطات، انقهوه ثلاثة أو أربع ساعات في زيت الزيتون، فبذلك يفقد طعمه الحرّيف من دون أن يفقد نكهته.

• عند حلول السمك

إذا كنتم تحبون الأسماك المشوية على الطبيعة، أو الملفوفة

بورق الشن أو المطبوخة على البخار، ادهنوا بزيت الزيتون قبل شبيها. بهذه الطريقة، تبرزون طعم الأسمدة اللذية من دون أن تجف.

• نبتة لحمة التفاح المائية

قبل تقطيع هذه النبتة في زيت القليل، انقمعوها ساعة أو ساعتين في زيت الزيتون.

• فزع بذور الزيتون الأخضر

استخلصوا سكيناً مسنونة، وابرموها بشكل لولبي حول البذرة، ثم انزعوها. وستعود حبات الزيتون كالرفاص (Ressort) إلى شكلها الأساسي.

• فاصوليا صغيرة خطيرة

إذا كانت معدتكم لا تهضم الفاصوليا الصغيرة بسهولة، أضيفوا إليها ملعقة كبيرة من زيت الزيتون عند انتهاء عملية السلق.

• معكرونة مسلوقة

أضيفوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون إلى ماء السلق قبل وضع المعكرونة، لثلا تلتصق بالطنجرة أو بعضها البعض.

• فطائر محلابة (محكرب)

إن الفطائر محلابة المقلية بزيت الزيتون شهية ولذية! ومستخدمون نسبة أقل من المواد الدهنية في مقلاةكم إذا ما أضفتم ملعقة أو اثنين من زيت الزيتون إلى عجتكم.

• الطهو في المقلة

اتقصدوا في استهلاك الزيت وفي استهلاك المواد الدهنية، لا سيما إذا كنتم تتبعون حمية، فبدلاً من سكب بعض نقاط من الزيت في المقلة كلما أردتم استعمالها، غمسوا لب الخبز الإفرينجي بالزيت وامسحوا به المقلة.

يمكنكم أن تتحفظوا بقطعة الخبز هذه مدة أسبوع، إذ لم تلمس الأطعمة التي تم طهوها.

• اقتنوا قلي طعامكم

لتحصلوا على أطباق مقلية شهية، يلزمكم كمية زيت تفوق كمية الطعام المقللي بثلاث مرات. ينبغي ألا تتجاوز كمية الزيت في المقلة نصفها، وألا تتعذر حرارة الزيت 180 درجة مئوية، إذ لا فائدة من ذلك. انتبهوا، فزيت الزيتون لا يحترق ألا عندما تتجاوز حرارته 210 درجة مئوية! وكلما كانت قطع الأطعمة صغيرة، تطلب حرارة أعلى (180 درجة)، وكلما كانت كبيرة، احتاجت حرارة أقل (150 درجة). لمعرفة حرارة الزيت، اسکبوا نقطه ماء في الزيت الساخن فإذا لم تنس (تفرفع)، اعلموا أن الزيت لم يبلغ الحرارة المناسبة للقللي.

كما يمكنكم أن ترموا في الزيت قطعة خبز، فإذا بلغ الزيت الحرارة المناسبة احترقت سريعاً. وإذا ما احترقت، فهذا يعني أن حرارة الزيت عالية جداً. لا ترفعوا قطعة الخبز من الزيت فهذا يقلل من تناول رذاذه.

• استعمال الزيت وإعادة استعماله

لا تستعملوا زيت القلي نفسه أكثر من 5 أو 6 مرات، وصفوه في كل مرة. وعندما يصبح الزيت فاتراً وقبل أن يبرد كلياً، أضيفوا إليه بعض نقاط من عصير الليمون الحامض.

لا تضيفوا زيتاً جديداً إلى زيت استخدموه للقليل من قبل. واحفظوا الزيت الذي ستعادون استعماله في وعاء من الفخار مزود بقلاعه.

• الجبنة المبشرة

لثلا تلتصق الجبنة بالمبشرة عندما تريدون بشرها، امسحو المبشرة ببعض نقاط من زيت الزيتون، فسيهل بعد ذلك تنظيفها.

• إخراج الثارات من القالب

امسحوا القالب بزيت الزيتون بواسطة ريشة صغيرة، وروشو فيه بعض السكر الناعم، ثم ضعوه في البراد ريشما تحضرون عجينة الثارات. بهذه الطريقة، يمكنكم نزع الثارات من القالب بسهولة كبرى.

• السكر في الزيت

اعنادت النساء المثاث وضع بعض السكر في قعر جرار زيت الزيتون لثلا يصبح طعمه حريقاً ولثلا يصوبن. لكن هذا الخطأ لم يعد موجوداً في أيامنا هذه بفضل الشروط الصحية وشروط النظافة المطبقةاليوم عند عصر الزيت. على أي حال، إن كتم لا تستخدمون زيت الزيتون غالباً، يمكنكم اعتماد هذه الخطوة الاحتراطية للحفاظ على زيتكم.

خمسة وعشرون طبقاً لتمجيد زيت الزيتون

إن الأطباق المطهورة بزيت الزيتون شهية وسريعة الهضم.
فزيت الزيتون لا يكتفي بتطيب الأطباق، وإضفاء نكهة لذيذة
عليها، إنما يمنحها منظراً شهياً أيضاً.

هذه الأطباق هي أطباق قديمة متوارثة عن الأجداد.
والمطبخ جزء لا يتجزأ من الإرث الوطني، فهو جانب ثقافي في
حياة الأمم.

نكهة لا مثيل لها

إن الخضار الصيفية والشتوية والخريفية والربيعية، نبتة كانت
أو مطهرة، وكذلك الأسماك واللحوم المشوية، تكتسب نكهة لا
تقارن إذا ما أضيف إليها بعض من زيت الزيتون قبل تقديمها.

وينطبق الأمر نفسه على بعض الأطباق الأخرى، فحساء الخضار المتواضع وحساء السرطان سيمتنان لكم إذا ما عاملتموهما بهذه الطريقة المميزة، أي أضفتم إليهما بعضاً من زيت الزيتون.

كما أن طبق المعكرونة المسلوقة، المقدّم فاتراً بعد تزيينه ببعض الحبق المفروم ورشه بقليل من زيت الزيتون، سيثير فضول ضيوفكم ويدفعهم إلى اتباع مبادئكم في الطبيعة.

أما زيت الزيتون والخبز الطازج الساخن فمزيج رائع. ولا شيء يضاهي مذاق زيت الزيتون على الخبز المالح.

الصلصات

يمكنا أن نحضر كافة الصلصات التي تتطلب مواد دهنية
نباتية أو حيوانية من زيت الزيتون.

إلا أنه يفضل استخدامه في الصلصات المخصصة لتبيل
مأكولات حوض البحر الأبيض المتوسط، وهذا أمر طبيعي.

صلصة الخل والملح وزيت الزيتون، ممتازة مع سلطة
البندورة والفليفلة المشوية في الفرن، والسلطنة الخضراء، والهليون
الطري. وعندما تحضرين هذه الصلصة مع زيت الزيتون، فللني
كمية الخل وزبادي كمية البهار.

صلصة أنايس

- 1 - اهرسي نصف (سن) ثوم واحد في قعر الوعاء.
- 2 - أضيفي نصف ملعقة صغيرة من الملح وملعقة من خل
التفاح، واخلطيهما.
- 3 - أضيفي ثلات ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ثم اخلطي
جيداً.
- 4 - قبل تقديم الطبق، ضعي الخضار في الصلصة التي

أعدتها حتى تتشيع منها. أو يمكنك اعتماد طريقة أخرى وهي أن تضعي الصلصة في وعاء صغير وتنطسي فيها كل قطعة خضار على حدى قبل أكلها.

صلصة بالثوم

يكثّر استعمال هذه الصلصة في إسبانيا مع الحمص. وهي ممتازة إذا ما حضرت مع رأس أو عدة رؤوس من الثوم المشوي في الرماد، أو من الثوم المقطّع والمشوي في الفرن مع القليل من الماء في قعر الطبق. كما ستجدونها لذيذة إذا ما استخدّمتم الثوم المسلوق (مع الحمص مثلاً).

قشروا حصوص الثوم واطحّنوها حتى تصبح كالهريسة وأمزجوها مع زيت الزيتون ثم أضيفوا إليها بعض الملح. يمكنك تقديم هذه الصلصة على قطع خبز محمصة أو مجففة في الفرن، ومع أحد أنواع الخس. كما يمكن استخدامها كأساس للصلصة التي تحضر للحمص المسلوق.

L'Anchoïade

[الأنشوفة نوع من السمك الصغير متواجد في البحر الأبيض المتوسط].

هي كريما سكّن الأنثوفة الذي يسحق كالسردين بالجرن أو بالشوكة أو بسكينة الفرم حتى يصبح هريرة، بعد إضافة ما يمكن إضافته من زيت الزيتون شرط المحافظة على كثافة القشدة. تستخدم هذه الأنثوفة كزبدة توضع على قطع خبز كما تتدّرج

ضمن المقبلات وتقدم مع الكرس. كما أن طعم أوراق الأرضي شوكى (الخرشوف) الريبيعة مع هذه الكريما لذىذ، وكذلك الأمر بالنسبة للخنزير والمندباء. وتبرز هذه الكريما طعم لحم الأسماك البيضاء الشهية.

أشوفية العاركين

انقعي خمس أو ست مسحات من الأشوفة في الماء البارد مدة ربع ساعة للتخالص من الملح، ثم اغسليها وجففيها. انزعى الحشك من هذه المسحات ثم ضعيها في وعاء كبير مع قليل من أوراق الصعتر الأخضر أو ثلات نقاط من زيت الصعتر العطري وعصير نصف ليمونة حامضة. أضيفي إلى الطبق، من دون أن تتوقفى عن تحريكه بالملعقة، كأساً كبيرة من زيت الزيتون. وعندما تلاحظين أن الطبق لم يعد ينقبل الزيت، لا تصزي، فقد أصبح طبق الأشوفة جاهزاً.

الأبولي (Aloli)

الأبولي من روائع المطبخ، وهو طبق كامل يتألف من خضار موسمية مسلوقة بالسأه أو على البخار ومن سكمة موردة مسلوقة تخلط بالصلصة التي سأعلمكم في ما يلى كيفية تحضيرها. سيدعى البعض أن صلصة الأبولي تعد بالثوم والملح فقط من دون بيض، لكنى لا أنصحكم بالمحاولة إذ سيغيب طنك.

صلصة الأبولي (Grand Aloli)

عليكم اتخاذ بعض الاحتياطات لتجنب هذه الصلصة.

- ضعوا في المكان نفسه، ويفضل أن يكون بارداً، المقادير والأدوات اللازمة لتحضير الصلصة، أي: الزيت، البيضة، الملح، الوعاء أو الجرن، الخفافرة أو المدققة.
- حضرروا حمّى ثوم لكل ضيف من الضيوف، وأضيفوا حصناً آخر للجرن، إذ كان عدد الضيوف دون الخمسة، وبحصين إذا فاق عددهم الخمسة.
- حضرروا الصلصة بعيداً عن أي مصدر من مصادر الحرارة، وفي مكان هادئ (ارفعوا ساعة الهاتف)، ولا تتوقفوا أبداً عن تحريك الصلصة.
- 1 - قشروا حصوص الثوم ودقّوها، ثم أضيفوا بعض الملح.
- 2 - أضيفوا صفار بيضة (إذا كنتم مبتدئين وتخافون ألا تتجهروا في إعدادها فما عليكم إلا أن تضيفوا ملعقة كبيرة من الخردل) فهذا الأمر سيطّمّنكم ولن يكتشف أحد أمركم.
- 3 - أخلطوا صفار البيضة مع الثوم جيداً، واستمروا في تحريك الصلصة مع إضافة الزيت تدريجياً وبيطه حتى يمتزج بشكل طبيعي مع الخليط. إذا لم يكن لديكم جرن ثوم ومدققة، فما عليكم إلا أن تستخدموا الخلّاط الكهربائي بسرعة المتوسطة.
- 4 - اختاروا اللحظة المناسبة لإنهاي العمل في حذّ ذاته، وهي عندما يصبح الخليط شديداً، ومتمسكاً وكافياً. انتبهوا لثلا تضيفوا الكثير من الزيت. وإذا ما لاحظتم أن الخليط رخو، توقفوا عن سكب الزيت واستبدلوا هنا الأخير ببعض اللبّيون العا茂ض.
- 5 - تذوقوا المزيج وأضيفوا الملح والبهار بحسب الحاجة.

الغرديبة (صلصة زيت وخردل)

ليست سوى صلصة الأبولي التي نضيف إليها، بعد الانتهاء من تحضيرها، حبتين أو ثلاثة من الكراث الأندلسي، وسمكتي أشوفة مقطعتين ومن دون حشك، وحفة من زهرة الكبر (Céprie)، وخمس أو ست حبات من الخيار المخلل وبعضاً من البقدونس المفروم. تقدم هذه الصلصة ساخنة أو باردة، مع بعض الأسماك البيضاء العديمة الطعم، كسمك غربت البحر.

الروسي (Le Rosillie)

إنها الصلصة الشهيرة التي تقدم مع حساء السمك.

دقوا في جرن الشوم أو اطحنتوا، ثلاثة حصوص من الشوم الأبيض والقاسي وقرنين صغيرين من الفلفل الحريف (الحر). ضعوا ما حصلتم عليه على 50 غراماً من لب الخبز الإفرينجي المبلل بالعلب الفاتر، ثم أضيفوا إلى هذا الخليط ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ولا تتووقفوا عن التحريك وكأنكم تحضرون صلصة الأبولي. أضيفوا الملح والبهار، واتخلطوا المزيج جيداً، ثم اسكبوا فوقه فنجاناً من المرق المأخوذ من حساء السمك.

صلصة توبياه البحر

ننصح بتحضير هذه الصلصة صيفاً، عندما تمتليء توبياه البحر بالبياض. اهمسوا المرجان جيداً (المادة الحمراء داخل الصدفة) واحفقوه مع زيت الزيتون ببطء، كما تحضرون صلصة الأبولي.

يمكن تقديم هذه الصلصة بدهنها على قطع من الخبز الإفرينجي الأسر أو على بطاطا مشوية في الفرن ومقطعة إلى نصفين.

ملاحظة: يمكن شنّ البطاطا بالمايكرو وايف إذ تحافظ على نكهتها.

الراينتو (Raito)

من أقدم الوصفات التي تقدم ليلة الميلاد. وتحضير هذه الصلصة، ابدأوا بقليل بصلة مفرومة في قليل من زيت الزيتون حتى تحرز بعض الشيء، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من الطحين ودعوه يحرز قليلاً. بعد ذلك، أضيفوا حبة بندورة (طماطم) كبيرة، مقشرة ومهرولة، ونصف كوب من مرق الخضار المسلوقة وحدها من دون لحم، وبعض الأعشاب المطيبة (صعتر، ثوم، غار). رشوا بعض الملح والبهار ثم خففوا النار تحت الصلصة حتى يتذرع ربع الكمية.

قدّموا الصلصة بعد أن تضيفوا إليها بعض الزيتون الأسود المكبوس وملعقة كبيرة من أزهار الكبر Clpre. (ثُكبس في الخل وتستعمل في الأطعمة).

صلصة الفقراء

عندما تكون هذه الصلصة كثيفة وسميكّة، يمكن دهنها على الخبز الممحض. لكن الفلاحين الفرنسيين يحضرونها سائلة بعض الشيء، ويغمسون خبزهم فيها.

اهرسوا حفنة من اللوز المنقى مع فبلية سمكة أنشوفة واحدة، وحص ثوم واحد وبعض عروق الشمار. بللوا هنا المزيج بشيء من عصير العنب أو الماء ثم أضيفوا ما يكفي من زيت الزيتون للحصول على هريرة رخوة بعض الشيء.

صلصة ست البايت

صلصة تقليدية ممتازة تقدم مع المعكرونة ومع الفاصوليا أيضاً. في الماضي، كانت هذه الصلصة تحضر في الصباح الباكر، ثم تترك لساعات على نار خففة.

لتحضير هذه الصلصة، ضعوا في كوب صغير نصف كأس من زيت الزيتون، وبعض شرائح النفاثق، وبصلة كبيرة مفرومة، وحبة طماطم مقطعة ومتزوعة البذور، وعرق صغير، وورقة غار، وحص ثوم مهروس، وبعض الملح والبهار. أضيفوا المياه إلى هذه المقادير، حتى تغمر ثلاثة أرباع القدر، واتركوها على نار هادئة أطول مدة ممكنة. يجب أن يتغير الماء وأن تذوب البصلة وحبة الطماطم، وأن يعبق المطبخ برائحة المزيج الزكية.

يمكنكم أن تضيفوا هذه الصلصة إلى المعكرونة المسلوقة أو أن تشعروا المعكرونة بها قبل سلقها. في هذه الحال، تحتاجون إلى ضعفي كمية المعكرونة من الماء قبل سلقها.

الذِّمَّةِ

كافيار الباذنجان

يقدم كافيار الباذنجان كمقبلات على الخبز المحمص، ومع اللحم المشوي.

إشووا الباذنجان في الفرن أو على الجمر حتى تحرق القشرة الخارجية. ثم قشروه واخلطوا اللب الطري مع زيت الزيتون في جرن ثوم أو في طبق كبير كنتم قد دققتم فيه حصوص ثوم بعدد حبات الباذنجان. اخلطوا المزيج جيداً حتى يصبح كهربية، وأخيراً أضيفوا عصير نصف ليمونة حامضة.

عصيدة الموره (La Brindade de morue)

طبق تقليدي، يقدم مع البطاطا الباريه، كما يقدم كمقبلات على قطع خبز إفرينجي أو في رقاقات.

احضروا سمكة موره مالحة لم تزع عنها قشرتها، وقطّعوها من دون أن تزعوا القشرة عنها. لتخفيض ملح هذه القطع، إنقعواها مدة 24 ساعة في مصفاة كبيرة، موضوعة في وعاء كبير من الماء البارد، على أن تجعلوا قشرتها إلى أعلى. بعد ذلك اسلقوا سمكة

الموره على نار حقيقة في قدر كبيرة من المياه الباردة. عندما يغلي الماء، اسكبوا فوقه كوباً من المياه الباردة لوقف عملية الغليان ثم ارفعوا القدر عن النار. إسلخوا جلد الموره واتزعوا الحشك منها. ثم قطعوها واهرسوها في قدر معدنية أو في قدر سميكه الفعر على أن تفركوها جيداً في الوقت ذاته بالثوم المدقوق.

اعتباراً من هذه اللحظة، ينبغي العمل على نار حقيقة وتحريك الخليط من دون توقف، كما لو كنتم تحضرون صلصة الأيلoli. يلزمكم لكل كيلو غرام من سمك الموره، ربع ليتر من الحليب الساخن. وقبل جهز العصيدة، أضيفوا الملح والبهار إذا ما دعت الحاجة. كما نتصح بـإضافة حبة كعكة كبيرة مقطعة إلى نقع صغيرة، إذا ما توفرت لديكم.

يجب أن تكون هذه العصيدة كثيفة ومتمسكة كبوريه البطاطا. وتقدم مع نقع خبز إفرينجي مقلبة أو مع رقاقات صغيرة.

الحساء والأطباق الكاملة

كما أشرنا سابقاً، يمكن لأبسط أطباق الحساء أن تصبح شهية ولذينة إذا ما أضفنا إليها بعضاً من زيت الزيتون قبل تقديمها.

فالزيت الذي يبرز طعم كل نوع من أنواع الخضار المستعملة في الحساء، لكن لا يمكن تصور أحد أنواع الحساء التي سوردتها تالياً من دون زيت زيتون.

حساء الـ (Ajo- Boalido)

يُعرف هذا الحساء بقدرته على تسهيل عملية الهضم وعلى منع عسر الهضم.

اغلوا مدة عشر دقائق غصناً من القصعين وحصاناً أو حصين من الثوم المقشر في مياه مالحة. اسكبوا هذا المزيج ساخناً جداً على قطع رقيقة من الخبز الإفرينجي الباتت الموضوعة في وعاء كبير، ثم أضيفوا القليل من زيت الزيتون، ورثروا فوقها شيئاً من جوزة الطيب المبشرة. يمكن إضافة بعض الجبن المبشور أو استبدال القصعين (المريمية) بالص嗣 الذي يتمتع بقدرة على تسهيل الهضم.

الحساء الأسود

يُحضر هنا الحساء على غرار الأغوبوليدر (Aigo-Boulido)، لكن نضيف إليه أيضاً مرق العدس الأخضر. فطعم زيت الزيتون الذي يتناسب تماماً مع طعم العدس.

حساء الحبّق المطحون (Pistou)

لعل هذا الطبق أقل شهرة من غيره، لكنه من أشهى ما يقدمه المطبخ الفرنسي. وبالرغم من اسمه العادي، يبقى هذا الطبق فريداً من نوعه.

و قبل أن أقدم لكم كيفية تحضيره، من الضروري أن أشير إلى أن الحبّق ليس العنصر الرئيسي والأساسي في هذا الحساء، بل النتيجة الناتجة عن عملية الطحن، أي هرس المقادير المختلفة في الجرن.

إن حساء الحبّق المطحون هو الحساء الذي يتم تعقيده، في اللحظات الأخيرة من الطهي، بإضافة الشوم والطماطم والحبّق والملح والبهار وجنة البارم وزيت الزيتون بعد خلطها معاً لتصبح أشهى بهريّة. وقبل أن نصل إلى هذه المرحلة، اخترنا ونقطّينا وفشرنا وقطعنا إلى قطع صغيرة كافة الخضار الموسمية: بطاطاً، جزر، كرّاث، كوسى، هذا عدا التوبيخاء والخضراء المستديمة والخضراء المسطحة، والفاوصوليا البيضاء والحمراة. أما المقادير فلن دقيق يكتب المرء بالخبرة...

ينبغي سلق الخضار معاً لوقت طويل في قدر كبيرة، مليئة بالماء المالح. يمكنكم استخدام طنجرة الضغط، لكنكم ستخررون

لنة المأكولات المسلوقة على الطريقة التقليدية في قدر من المعدن. عندما تنضج هذه المكونات، أضيفوا إليها حفنة من المعكرونة العربية ذات القطع الصغيرة لكل شخص، واتركوها حتى بالكاد تنضج. وقبيل البقدمة تقديم الطعام، أضيفوا إلى المزيج الحبق المطحون ودعوه يغلي فترة وجيزة ثم قدسوه في أطباق من الصالصال لأنها تحفظ الحرارة.

حساء السمك (Bouillabaisse)

تحتفل طريقة تحضير هذا الحساء باختلاف المناطق، والعادات والمعانيلات. إنما يبقى الأهم احترام مبدأ سلق الأسماك الطازجة المختارة سريراً، بعد قلبها بزيت الزيتون. ويتم السلق في مياه مطيبة بالثوم والطماطم، والبصل، والشمار والغار وقشر الليمون والجزء الأبيض من الكراث. بعد ذلك، يسكب المرق على قطع حبز إفريجي وضعته عليها مسبقاً جبنة مشورة. ويقدم السمك مع صلصة الرويني أو الأيوولي اللذين أشرنا إليهما آنفاً.

اختاروا أربعة أنواع مختلفة من السمك، إذا أمكنكم ذلك. لكن احرصوا على قلي الأسماك الكبيرة أولاً ومن ثم الأسماك الصغيرة الطريدة اللحم. ولا تحركوا الأسماك أثناء طهيها.

اكتشفوا الأطباق الفريدة

البيض على الطريقة التقليدية

اسكروا البيض في طبق (نعم، الأمر بهذه السهولة!). ولتكن الطبق من البورسلين الذي يتحمل الحرارة، والبيض طازجاً. رشوا بعض الملح والبهار من دون أن تحرروا البيض. سخنوا (من دون أن تخلوا) في قدر كمية من زيت الزيتون تكفي لغمر البيض الموضوع في الطبق بعيداً عن مصادر الحرارة، إذ يعني أن يتضاعف البيض من دون أن يوضع على النار. بعد ذلك، اسكبوا بعضاً من الخل في القدر وسخنوه على نار قوية ومن ثم اسكبوا فوق البيض، بعد أن تصفوا الزيت عنه وتضعوه في أطباق.

لا يوميين (La Bombe)

طبق اقتصادي وسهل الهضم، يقدم مع السلطة والجبنه (يفضل أن تكون جبنة ماعز)، وهو طبق ممتاز لوجبة المساء.

اسكبوا في مقلة من الفخار ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، وأضيفوا باقة من الصعتر البري، وحصوص رأس ثوم كامل، وكوباً كبيراً من الزيتون الأسود المغسول بالماء، وكيلوغراماً

من البطاطا المقشرة والمقطعة قطعاً كبيرة. رشوا بعض الملح والبهار، واغمرروا المقادير بالمياه، واتركوها تنفس على نار قوية، ومن دون أن تغطوا المقلة. لا تحركوا المقادير واتركوها على النار حتى تبخر المياه بالكامل تقريراً.

عجة الزيتون

هي أقل شهرة من عجة الكمة، لكنها شهية.

حضروا خمس حبات زيتون لكل بيضة، وخمس بيضات لعجة لأربعة أشخاص. انزعوا بذور حبات الزيتون وضمروا في البيض المخفوق، قبل بعض ساعات إذا أمكن ذلك. ثم اسكبوا المزيج في مقلة مدهونة جيداً بزيت الزيتون، واتركوه ينفخ على نار قوية من دون تحريكه.

طبق الأرضي شوكى (الخرسوف)

إنها طريقة قديمة وتقليدية في تحضير الأرضي شوكى. ابدأوا أولاً ب拔الة أوراق الأرضي شوكى الخارجية، ثم قطعوا جبة الأرضي شوكى إلى أربعة أجزاء واقلواها قليلاً بزيت الزيتون مع بعض حبات من الجزر الطري والطازج، وبصلة بيضاء مقطعة قطعاً صغيرة، وحصين أو ثلاثة من الشوم، وباقية صغيرة من البقدونس، وورقة صغيرة من الغار فضلاً عن بعض حبات من الفطر الأبيض. رشوا بعض الملح والبهار، واسكبوا فوق هذه المقادير كوبين من الخل الأرضي وكوبين أو ثلاثة من الماء. ثم غطوا القدر واتركوا المقادير تنفس على نار خفيفة.

سردين

ابرشوا حوالي عشرين سمكة سردين، وفرغوها من أحشائها ثم انزعوا رؤوسها، واتركوها تجف على ورقه منفص الماء، ثم أفلوها خمس دقائق من كل جهة في مقلاة تحتوي على ربع لتر من زيت الزيتون، واحفظوها في طبق عميق.

اسكبوا في المقلاة نفسها أو في مقلاة أخرى ربع لتر من زيت الزيتون، وكوباً من الخل، ونصف كوب من الماء، وخصوصاً رأس ثوم كامل غير مقصورة، وعرق صغير صغير، وبعض عروق البقدونس وورقتين من الغار فضلاً عن قرن من الفلفل الحريف (الحرز). أضيفوا الملح والبهار بحسب الرغبة، واتركوا المزيج يغلي خمس عشرة دقيقة. عندما يبرد المرق، اسكبوه على أسماك السردين حتى تغمروها.

تناولوا هذا الطبق في اليوم التالي فقط.

فطر مخطوط في زيت الزيتون

بحضر الفطر ذو اللبن (البنية) بهذه الطريقة، ويقدم كمقبلات.

1 - نظفوا حبات الفطر واغسلوها.

2 - حضروا مرقاً مزليفاً من ربع لتر من خل العنب وثلاثة أرباع لتر من الماء، وحصي ثوم، وبصلتين، وجزرة، وصلع كرفس صغير، وعشر حبات من البهار وباقية من الصعتر والغار والصعتر البري. اتركوا هذه المقادير على النار حوالي ساعة، ثم

صقوها واسكبوا الفطر في المرق ووضعوه على النار عشر دقائق، ثم
دعوه يبرد. عندما تبرد حبات الفطر، صقوها جيداً ووضعوها في
أوعية زجاجية واغمروها بزيت الزيتون. أضيفوا إلى كل وعاء،
ورقة غار وغصن صمتر وحبتين أو ثلاثة من البهار.
يمكنكم استهلاك هذا المخلل بعد شهر.

وفي الختام، التحلية

إن أشهر التحليات التي تحضر بزيت الزيتون هي تلك التي تقدم عشية الميلاد. اسكبوا كبلو غراماً من الطحين على لوحة العجين أو في وعاء، واجعلوا في وسطه حفرة تسكون فيها كوبين من السكر وكوباً من زيت الزيتون (حوالى 200 غرام). ثم أضيفوا ثلاثة بيضات ورشة ملح وبرش ليمونة و20 غراماً من الخميرة بعد تذويبها جيداً في ماء زهر الليمون الفاتر.

اعجذوا هذه المقادير جيداً، حوالى ربع ساعة، ثم دعوا العجينة تخمر في وعاء من الخزف، تغطوه بمنشفة بيضاء.

وبعد حوالى ثلاثة ساعات، مذروا العجينة على قطعة قماش مشبعة بالزيت. بعد ذلك، لفوا العجينة على شكل دولاب وحزروا في أماكن متعددة، ثم ضمموها في فرن حام بعد دهنها بصفار بيضة مخفوقة مع الحليب. بعد نصف ساعة، ستتضخج العجينة وسيغبعق المنزل برائحة زيت الزيتون وماء زهر البرتقال المطرة.

فهرس بأسماء الأعشاب والنباتات الموجودة في الكتاب

فرنسي	إنكليزي	عربي
Géranium	Herb Robert	زبرة الرامي (جيبرانيوم)
Pamplemousse	Grapefruit	ابو صغير (ليمون مندي)
Artichaut	Artichoke	ارضي شوكري (خرشوف)
Romann	Rosemary	كليل الجبل (مسالبان)
Bardane	Burdock	لرططين
Millepertuis	Saint John's Wort	لوتلريتون (عشبة القديس يوحنا)
Eucalyptus	Eucalyptus	اوكليليتوس (كينا الشام)
Ylang-Ylang	Ylang-Ylang	يلانغ
Petits pois	Peas	بازلاء (بسنة)
Camomille	Chamomile	بابونج
Aubergine	Eggplant	باشنجبل
Bouleau	Birch	بتولا
Persil	Persil	بقدونس
Tomate	Tomatoes	بندورة (طماطر)
Cèpes	Pollish mushroom	بوليكس (برولتوس)
Mélisse	Balm	ترنجان (ملهسا)
Souchet-Amande de terre	Earth Almond	جذمور السعد (حب العزيز)
Houblon	Hops	زنجل (مشيبة السنوار)
Basilic	Basil	جبل
Prêle des champs	Horse pipe	مشيشة الطوخ (تنب الخيل - كنباث)
Morelle douce - amère	Bittersweet	حلوة - مرة (مند)
Peuplier	Poplar	حور
Lavande	Lavender	خزامى (لافندر)
Laitue	Lettuce	خس
Concombre	Cucumber	خيار

Mais	Corn	ذرة (الطاقة)
Gingembre	Ginger	زنجبيل
Origan	Origan	ذو باع
Cyprès	Cypress	سرور
Capucine	Large Indian cress	سلبيوت
Arbre de thé	Tea Tree	شجرة الشاي
Fenouil	Fennel	شمار (بسباس)
Saponaire	Soapwort	صابونية (شرش الحلاوة)
Serpolet	Wild Thyme	مسنن بري (مسنن رفيع)
Serlette	Savory	مسنن نلة
Estragon	Estragon	طرخن
Genévrier	Juniper	عرعر
Morilles	Morell	فوشة
Creisson	Water Cress	قرفة
Courge	Squash	قرع
Safran Bâtard	Safflower	قرطم (مسنن - عذة مسنن)
Sauge	Sage	لسمين (مربيبة - عين قان - قريبة)
Câpre	Caper	كابر
Céleri	Celery	كرفس
Poireau	Leek	كراث
Truffe	Truffle	كمأ
Clementine	Clementine	كلمنتين (شيفوا)
Cumin	Cumin	كترين
Satélis	Shepherd's clock	لحية النبض
Bourrache	Borage	لسان الشر
Pamplemousse	Capefruit	ليمون هندي
Joubarbe	Jupiter's beard	مسندة
Nicoli	Nicoli	نيلولى
Guil	Mistletoe	مسال (بنق)
Chicorée	Succory	منبهاء

أسرار العلاج بزيت الزيتون



صوفى لا كوسى
صحافية تعدد الصحفة
الصحافية في مجلة TV
magazine منذ أكثر من
عشر سنوات وتهتم بشكل
خاص بالعلاجات
الطبيعية.
رئيسة تحرير مجلة Belle
Santé. ألفت عدداً من
الكتب الصادرة عن دار
القراشة وصفات الجمال
السحرية، العمال والعنابة
الطبيعية بالوجه، عالج
لنسك يستفسك، أسرار
العلاج بالعسل، أسرار
العلاج بالشاي الأخضر،
أسرار العلاج بالصمغ.

سيمون شامو
صاحبة العديد من
المؤلفات في مجال الطبع.
منشوراتها تحمل اسم
Anais Dufourcq
and others.

يسود الاعتقاد أن كافة الدهون مضرّة بالصحة،
ولكن هذا الاعتقاد لا ينطبق على زيت الزيتون
 إطلاقاً، فهذا الزيت مسجل في دستور الأدوية في
فرنسا، أي أنه دواء معترف به رسمياً، فهو، إضافة
إلى تأثيره في مقاومة أمراض القلب والشرايين، له
فوائد كبيرة على صعيد الوقاية من سرطان الثدي،
وأمراض الجهاز الهضمي، والسكري، وترفق العظام.
كما أنه يتمتع بتأثير فعلى في الحفاظ على الشباب
ويصفه العديد من الأطباء لمعالجة مشاكل الجلد
والبشرة، ولمكافحة الإمساك.
وماذا أيضاً؟

وهل هناك من مشكلة لا يعالجها زيت الزيتون؟
في هذا الكتاب ستكتشفون الفوائد التي لا
تحصى لهذا «الزيت العجائبي»، إضافة إلى 25
وصفة طعام جديدة مطبخة بزيت الزيتون.



السعر في لبنان 3000 ل.ل.